跟巴黎名媛学到的事

（美）珍妮弗·L·斯科特 著
马颖 但功勤 译

将巴黎式风情和
时尚搬回家

LESSONS FROM MADAME CHIC

20 Stylish Secrets I Learned While Living in Paris

中信出版社·CHINACITICPRESS

版权信息

书名:跟巴黎名媛学到的事

作者:珍妮弗・L・斯科特

ISBN:9787508639321

中信出版集团制作发行

前言

我正坐在起居室铺着软垫的扶手椅上，烟草的余味还在空气里弥散。堂皇的窗户全都开着，夜晚巴黎温暖的微风穿堂而过，精致的窗帷垂下来，落在装饰雅致的地面上。老式唱片机里正放着恬静的古典乐。餐厅里，餐桌上的杯盘碗碟都被收拾得差不多了，只剩下几个咖啡杯以及餐后落下的一些法棍面包屑。这一餐我们尽情享用了法棍面包，并搭配有“奶酪之王”美称的卡门贝软质乳酪。

优雅先生坐着，一边抽起烟斗陷入沉思，一边慢慢地随音乐点头，仿佛正在头脑里指挥着管弦乐队。他的儿子手拿一杯波尔多葡萄酒，在窗边踱步。这时优雅太太走了进来，随手脱去套装外面的围裙，围裙下面是她精心保护的丝绸衬衫和A字裙。她心满意足地笑着，我帮她把最后几个咖啡杯从餐桌上收走。这又是我在巴黎的令人满意的一天——生活如此美好，并且充满激情。

2001年1月，作为国际交换生，我来到巴黎，寄住在一个法国家庭里。远离了舒适随意的洛杉矶，我带着两个装得满满的大行李箱，和我在南加州大学的同学一起，登上了飞往巴黎的国际航班，同时也开始了一段深刻改变我命运走向的冒险之旅。

当然，那时我对此浑然不觉，我所知道的就是接下来的六个月我将在巴黎度过。巴黎！全世界的浪漫之都！伴随着兴奋而来的是些许

不安。离开加利福尼亚州前，我只上过三学期法语课，法语水平最多只能算马马虎虎。而且，远离家人和祖国的六个月可是相当漫长难熬。要是我想家了怎么办？我的寄宿房东一家是怎样的人？我会喜欢他们吗？他们会喜欢我吗？

来到巴黎几天之后，我发现自己已身处优雅之家（我用这一称呼指代我的寄宿房东家，以保护他们的隐私）整洁朴素的餐厅里，和这家人共享有五道主菜的丰盛晚餐，周遭环绕着落地窗和珍贵的古董，我很快就深深爱上了这个迷人的家庭。在星期三的晚上，这家人依然着装考究精致，享用自家精心烹制的美味大餐（一道一道地上菜），用的是家里最好的一套瓷餐具。这个家庭能从生活的小乐趣中得到最大的享受，也精通生活的艺术，每晚他们还有固定的传统活动。我很惊异自己这样一个习惯了人字拖和野餐的随性的加州女孩，生活在了有贵族气质的巴黎人中间。

事实上，优雅之家的确保有贵族传统，对优质生活的热衷已从他们显赫的祖先那里传承下来，一代代践行，成为一种优雅生活的艺术。

这个谜一样的优雅太太到底是谁？她是一个母亲，一个妻子，做业余工作，也参加志愿服务。她的风格非常传统，从来不穿牛仔裤。她是一个黑发女子，总是留着复古法式波波头。她坚持己见，友善热情，也勇敢率直（我会向你描述她的这些特质的）。作为一个女人，她知道生活中什么重要——她的家庭是其中最为珍贵的。作为一家之主，她让这个家庭幸福美满。她包揽了一日三餐，做出佳肴美味，也安排好了家庭日常生活。总而言之，她是这个家的“船长”。

刚来巴黎时，我曾以为所有的法国家庭都如优雅之家一样，过着一种庄重优雅的传统生活，但不久后我就很开心地认识了波西米亚之家（另一个寄宿家庭）。波西米亚夫人是这个家庭的一家之主。她是一个单亲妈妈，有一头充满艺术感的卷发，总是很乐观，对生活充满

了希望，她举行的野餐晚宴温馨且诱人。和优雅之家不同，波西米亚之家总是随性不羁，气氛欢腾热烈，这就是波西米亚风格吧！这两个家庭选择的生活方式虽大相径庭，但他们同样对生活充满了热情，并且有很高的生活品质。能在巴黎同时观察到这样的两个家庭的不同生活，我备感荣幸。

写作本书的念头最初是从我的博客“日常鉴赏家”开始的，那时我写了一系列文章，并将其命名为“巴黎告诉我的20件最重要的事”。从博客读者那里我得到了很好的反响和回应，因此我决定细述我在巴黎——从优雅之家和波西米亚之家学到的东西，并将其写作成书。

本书的每一章都是我在巴黎学到的重要一课，这些成长所得有很大一部分来自优雅太太，得益于我在我们的共同生活中对她的观察，也得益于她对我亲如家人的照顾；还有一部分成长所得来自波西米亚夫人。当然，也有一部分所得来自于巴黎这座美丽的不夜城本身。

作为一个年轻大学生，我早就对巴黎生活充满了各种幻想，但最后所得之丰富还是出乎我的意料。我学会了如何生活，我指的是真正的生活，不是庸庸碌碌地活着，而是活得有滋有味、精彩丰富。现在的我，已经远比当初明白了……

第 1 部分

LESSONS FROM MADAME CHIC

饮食与运动

第1章

吃零食可并不优雅

当你和别的家庭一起生活时，特别是在一个异国家庭，总有许多事让你觉得焦虑不安。对我来说，其中一件事就是食物。在加州生活的时候，我习惯整天吃个不停。不时吃一把小饼干、一个橘子、一些曲奇，或是喝一杯酸奶……我还能像在自己家一样，大大方方地在优雅之家的厨房里扫荡食物吗？

在优雅之家的第一顿，晚餐之后仅仅几小时，我就饥肠辘辘了。我的确享用了一顿美味的晚餐，但由于担心怎样用我那只学过三学期的入门级法语和主人交谈，又对寄宿家庭的新环境有点儿紧张不安，我吃得比平时少多了。因此，我打算穿着睡衣，蹑手蹑脚地去这个家里我还未踏足的厨房拜访一趟。

优雅之家的厨房可不是那么容易找到的。厨房藏在公寓的后面，需要穿过一条长长的黑暗走廊，并且和其他的房间都不挨着。我本打算悄悄走过走廊，偷偷查看一下厨房，或许那里刚好有一盘水果能让我填填肚子呢。

不出所料，当我正要开始这一偷偷摸摸的行动时，我古旧华丽的房门发出了很夸张的嘎吱声，片刻之后，优雅太太穿着睡袍出现在走廊，问我是否还好。我向她保证我很好，我只是想倒一杯水喝。她说她会帮我倒一杯。除了她看我的睡衣时的奇怪眼神（这件睡衣我将在另外一章提及），一切貌似正常。可是这一点儿都不正常！我想要我的零食！

那天晚上，我就这样饿着回到床上，还没有适应肚子空空如也的感觉。这种感觉并不是那么糟，事实上，我对此有点儿好奇了。在此之前，我可从没让自己挨过饿。从前在加州生活时，我一觉得饿，就会找点儿什么东西来吃，饥饿感很快就消失得无影无踪了。可那个晚上，我享受着饿肚子的感觉，并且开始期待第二天的早餐。

的确，我花了好一阵子才适应。后来我意识到，优雅之家并非特例，绝大多数法国人都不吃零食。和优雅之家同住的整整六个月里，我从未看见这个家庭的成员在用餐时间之外进食。他们有着绝佳的饮食习惯，符合营养学，不会超重（哪怕是最轻微的），过着非常健康均衡的生活。

我从没见过优雅先生因为快要上班迟到，就啃着苹果或者提着外带咖啡急匆匆地冲出房子。他们每天都会在固定时间用早餐（早餐总让人心满意足），然后通常在外面的小咖啡馆坐下来享用午餐，晚餐则要在家里好好享受，至少要有三道菜。要是你每天也有这样的品质饮食可以期待，你也不会往肚子里塞零食来破坏食欲！

告别零食

许多现代美国家庭喜欢炫耀他们的“开放式厨房”，烹饪、用餐、起居都在一起，巴黎的老式公寓里却少有这样的内部装潢。要走

到优雅之家的厨房可不容易，这不仅是因为厨房本身就与餐厅和其他房间隔开，还因为它坐落在又黑又长的走廊尽头，走廊上还挂着晾晒的衣物。有人或许会争辩说，开放式厨房更温馨，也更亲切（毕竟，厨房才是一个家庭的中心），但它恰恰也是诱惑你吃零食的罪魁祸首。当你待在起居室，想要专心做自己的事时，却很难把目光从面前的曲奇罐上移开。

优雅之家的厨房是纯功能式的。当许多现代厨房夸耀其花岗岩桌台、不锈钢厨具、蒸馏咖啡机等东西时，优雅之家的厨房却小而古旧，其主要功能是烹调让人食指大动的美食。一天当中只有早餐是在厨房吃的，晚餐在餐厅享用。

优雅之家的客厅显得非常庄重。这里可没有那种能让你一边懒洋洋躺在沙发上，一边吃零食的环境，也不会有带靠枕的舒适的组合家具，更不会有按摩沙发和大屏幕平板电视。客厅里只有四把古董扶手椅。确实，他们也有一台旧的迷你电视机，不过几乎没人看，被冷落在角落里。优雅之家的客厅完全就是为谈天、娱乐和阅读量身打造的。也因为这里太正式庄重，你会觉得在这里吞食奶油泡芙相当不合时宜。

吞吃零食绝不优雅。你观察过有人浑浑噩噩，狂塞零食的样子吗——坐在电视机前，拿着一大袋椒盐脆饼或一品脱冰激凌，心不在焉地往嘴里塞，自己却全然不觉？说不定零食屑掉到了衣服上，或者不小心溅落的冰激凌弄脏了刚熨过的裙子。零食可真是优雅的死敌，在巴黎，请别沾零食。

优质零食

回美国之后，我又会时不时来点儿零食，不过只限于优质健康的零食。去巴黎之前，我只知道吃些没营养的垃圾零食：商店里出售的糖果、袋装薯片和盒装饼干。现在我却尽可能地杜绝这一切。零食必须是高品质的：希腊蓝莓酸奶、番茄汤或是新鲜水果。垃圾食品早就被我列为“禁区”。现在我和丈夫、孩子一起生活，通常我们很早就吃晚餐，此后就不再进食了。我发现，要是享用过一顿均衡健康的高质量正餐，再吃上一点儿餐后点心，就完全不需要什么零食了。

我建议你根本别让质量低劣的垃圾食品出现在家里，甚至不要踏足商店里摆放它们的货架过道。如果它们不是那么触手可及的话，那么过一阵子你就会习惯的。我向你保证，慢慢地，你不会怀念让人上瘾的撒满干酪的饼干，也不敢相信自己以前竟然会吃这样不入流的东西！

绝不匆忙进食

法国人不会仓促进食。在《六千万法国人不可能错》（Sixty Million Frenchmen Can’t be Wrong）一书中，作者让·伯努瓦·纳多和朱莉·巴洛[注]回想起，有一次他们吃着三明治走出自己在巴黎的公寓，公寓的看门人轻蔑地报以一句嘲讽的“好胃口[注]”。那些在法国一边走一边吃东西的人，只可能是一种身份：外来游客。我完全不能想象优雅太太会这么做——这绝对不可能！

从前，我觉得边走边吃没什么不好，但现在我可不会这样了，谢天谢地[注]。事实上，有一天我在外出购物的时候感觉特别饿。我简单考虑了一下，准备在快餐店买一个大号卷饼充饥，但我想起优雅太太会因此投来不赞许的目光，便打消了这一念头。我决定步行到美食区坐下来，像一位真正的淑女一样，好好享用一顿午餐。

用餐的时候应当全神贯注，心无旁骛。毕竟你的身体在消化食物、吸收营养。整个用餐过程应当是文明优雅的，并且应当对食物报以尊重。在急匆匆的地铁上可做不到这一点。如果你不得不吃些快餐零食，也请选择一种自控、优雅、文明的方式。走进一家咖啡馆，找个座位，好好享用卡布奇诺咖啡和羊角面包。

适应饥饿感

我们大多数人选择零食是因为怕有饥饿感，可在法国的生活让我学到，饥饿感其实是一件很好的事。你不是在挨饿，你只是有胃口，而许多刺激的活动都会让你有胃口。

以我自己为例，我在巴黎的生活很充实，白天我几乎都在外面，忙着在城市里晃悠，去上课，和朋友会面——这让我的胃口好得惊人！而每天回家后，和优雅之家一起品尝优雅太太精心烹制的晚餐后，我饿了一天的空肚子会得到极大的满足。要是在餐前就用饼干和糖果纵容自己，我就不会有好胃口享受这一顿美味佳肴。谁会蠢到餐前吃太多面包，以至于错过鳎目鱼配白黄油酱、新鲜土豆、四季豆以及随后的焦糖布丁呢？我肯定不会。

找出症结所在

大多数情况下，我们感受到的“饥饿”并不真的是饥饿。如果你规律均衡地享用三餐和下午茶，就很少会感到饥饿。你感到饥饿时往往只是口渴或脱水。下次要是再想在正餐之间来点儿加餐，建议你先喝一杯柠檬水，再等20分钟，饥饿感很可能就消失了。

如果你既不觉得口渴，也不觉得饥饿，就是想吃点儿什么，这会不会是无聊了呢？大部分人都有出于无聊而吃零食的经验。那样的话，就给自己找点儿其他乐子：读一本书，出去走走、呼吸下新鲜空气，或是弹一弹钢琴……

最后，我的忠告是：除了看超级碗(注)以外，千万不要在电视机前吃零食！

用餐品质至上

当然了，要是你没有均衡的一日三餐作保障，任何杜绝零食的努力都会是徒劳的。当你想要好好计划三餐的时候，会不会觉得一筹莫展？你是不是总发愁下一顿该怎么解决（是打包外带还是选择宅急送快餐？再不就是在厨房里翻箱倒柜搜吃的）？一说到吃，你是不是就有点儿神经过敏？三餐正常，零食才不会困扰你。

优雅之家总是把三餐放在生活中的重要位置，并且以一种仪式化的方式来享用。他们每一天的三餐都均衡健康，从来没有出现过因为没有吃的就点个外卖比萨，凑合作为晚餐的情况；更没出现过因为没吃晚餐，在晚上九点还端着一碗麦片粥站在厨房水槽前的状况。（这些情况在你我身上可能都出现过，尤其是我自己。我可不否认自己的“糗事”。）

优雅太太有许多拿手菜，总是变着花样做给大家享用。为了做出令人满意的大餐，食品储藏室总是堆满了各式各样的食材和配料。有些晚上，即使没有美妙绝伦的砂锅菜或是其他美食，我们也会享用从熟食店买来的加工肉类、沙拉等。这样的宴席依然庄重，主人端着盛有咸肉（意大利蒜味香肠、索普瑞萨塔香肠等）的碗碟，仿佛端着世界上最珍奇的美味。

每一天，优雅之家享用的食物都是真材实料（绝对没有人造奶油和代糖），也不会限制饮食。他们的三餐堪称盛宴，深得法式美食的传统精髓。

小贴士

●提高用餐质量，减少对零食的渴望。

●用餐品质至上。

●装点起居室，减少零食诱惑。美学至上，舒适其次。（要是你想躺下，何不直接上床睡觉呢？）

●当你实在忍不住想吃零食时，只选择优质食物。别限定吃某一种。

●从不在走路、开车或站着的时候进食。千万不要匆忙进食。

●允许自己不时有饥饿感，培养好胃口。

●白天多饮水，保证身体水分充足。

●在开始用新食谱前咨询你的医生，找到最适合自己的食谱。

●优先考虑均衡的饮食，保持食物的储备。

●最后请谨记：毫无节制地吃零食一点儿也不优雅！

1. 让·伯努瓦·纳多和朱莉·巴洛是一对加拿大夫妻，两人都是旅行家，对法国文化深感兴趣。——译者注
2. 原文为法文。——译者注
3. 原文为法文。——译者注
4. 超级碗（Super Bowl）是美国国家橄榄球联盟的年度冠军赛，这一比赛多年来都是全美收视率最高的电视节目。——译者注

第2章

不要委屈自己

寄宿在优雅之家的那段时间，是我一生中饮食最有规律、也最享受美食的时光。从美食家的角度来说，这个家庭的存在简直令人嫉妒。

早餐是涂有天然黄油和自制果浆的烤制奶油果酱面包片[注]和其他美食。午餐如果不是从家里带便当出门，就是在家就餐，通常是头一天晚餐剩下的。优雅太太还常会邀请她的女伴来家一起吃午餐，这时她会做一些口味清淡的菜式，比如鱼、蒸蔬菜，再加上清淡的调味沙司；或是蛋奶火腿蛋糕和沙拉。每天的晚餐至少有三道主菜。通常情况下，周日的晚餐会有青蒜汤作为前菜，烤鸡、炖菊苣和新鲜土豆作主菜，沙拉、草莓馅饼作甜点，最后再以奶酪完美收尾。晚餐通常都来自于法式菜谱——优雅太太从没尝试过烹饪其他菜肴。晚餐包括了蛋白质（通常是鸡肉、鸡蛋、鱼肉或牛肉）、蔬菜以及丰富的调味酱汁。每天晚上，奶酪都是不可缺少的一道甜点！

一开始，在这样的盛宴前，我那美国人（更确切地说是南加州人）的思维习惯让我犹豫不决：这样吃我会变胖吗？我曾经设想过自

己回国见家人朋友的时候，变得优雅、时尚又神秘，剪了《龙凤配》[注]里女主角的发型，腰部没有一丁点儿赘肉。可是这样的饮食……后来，我发现优雅先生、优雅太太和他们的儿子都体形良好，身体健康，谁也没有超重。他们简直就是著名的“法式悖论[注]”活生生的绝妙验证。嗯，我想，要是这种生活方式不会让他们增重，我应该也不会长胖吧。

事实证明，法式大餐确实没有让我身材走形。法国生活完全改变了我对食物的态度，也改变了我对怎样才是更好的进餐方式的看法。不仅仅是在巴黎生活的那段时间我保持了体重，就连回到美国以后，每日面对厨房美味甚至生了孩子之后，我都保持了理想的体重。

不要委屈自己有很多层面的意思：不要委屈自己放弃丰盛的美食；不要委屈自己放弃餐后甜点；不要委屈自己放弃享受美食佳宴的体验——让身体和心灵都满足。

下面是我对于健康进食的观察和看法。保持健康的体格，不要委屈自己放弃美食体验。

态度与热情

既要享受美食，又要保持身材匀称，态度无疑是最为重要的。对于食物，优雅之家有着非常健康和积极的态度。在早上，优雅太太会热情地问我想要尝试她的哪一种自制果浆：“草莓酱，还是橘子酱？[注]”

到了晚上，我们通常会坐在餐桌[注]旁，一边进餐一边点评菜品。“你知道这种红酒产自这个地区吗？”“这种沙司的秘诀就是重奶油！”“这道水果馅饼里的杏真是多汁，我们下次再做这个吧！”

……每天晚上，当奶酪被盛在毫不起眼的大木盘里端上来时，优雅先生会（毫无例外地）转头给我一片卡门贝干酪，告诉我这才是“奶酪之王”。

大多数美国人面对一桌美食时总是频生抱怨：“这里面一定有很多奶油，看来我明天又得去健身房了。”或是：“你觉得这道菜有多少热量？”在法国，我曾和不同的人一起进餐（不仅仅是和优雅之家的人），却从没听他们提过食物热量或是健身。我听到的只是对眼前美食诚恳热情的评价。

当然，仅仅是对食物有积极的态度不会让你保持苗条，这只是让你好好对待食物，享受用餐的第一步。那些总是揪住热量不放或是叫嚷着第二天得去健身房的人对食物也许太过执着了，因为他们早早剥夺了自己享受眼前美食的机会。要不然他们就会以第二天要去健身房为由，纵容自己再点一份餐，或是点个大分量的。要是进餐时保持积极的心态，点一份分量虽小却让人心满意足的食物，人们根本不用一开始就担心这么多。

说到热情，当优雅先生把卡门贝干酪称为“奶酪之王”时，他的确是热情万分的。我认为他对奶酪的这种拟人化比喻实在是既有趣又真诚。上一次你听见有人这样热情而又不自觉地谈论食物是什么时候？优雅先生可不会说“卡门贝干酪可是奶酪之王啊”，紧接着来一句“真可惜，吃掉它我腰上的‘游泳圈’就会再增一圈”。以消极的态度削减你的激情可真没什么意思。这样两者相互抵消，相当于什么也没说，什么也没吃到肚子里去。

最后，我真的这样认为：在餐桌旁，面对食物神经兮兮、过分忧虑，可一点儿也不优雅。

专注

同时做两件事，一件也做不成。

——普布利柳斯·西鲁斯 注

这是我最喜欢的名言之一，在饮食用餐方面它也绝对适用。去巴黎生活之前，我时不时站着用餐，有时还站在厨房餐台前，一边用肩膀夹着手机，一边吃点儿东西。更糟糕的是，我还会一边看电视一边吃零食。很多时候，吃完之后我都不知道自己究竟吃了些什么。

而在用餐的时候，优雅之家的人总是十分专注。我观察到，每个家庭成员用餐时总是正襟危坐，坐姿端正，腿上放着餐巾，刀叉在手，专注于礼节性的谈话。甚至连早餐时也不例外！

珍馐策略

珍馐可能指的是让不少人困扰的田鸡腿（当然，我喜欢它），也可能指的是让人激动的黑松露（这是我的最爱）。珍馐总是稀奇之物，如果你足够专注，尽可享受。

当我觉得我对食物不够用心时，我就会采用我自己所称的“珍馐策略”。

想象一下，你将怎样吃掉摆在你面前的一道美食？你不会一边毫无意识地把它塞进嘴里，一边查看你的iPhone，对吧？你会赞叹一番，和你的用餐伙伴激动地相视一笑，把餐巾好好放在腿上，小心地拿好刀叉，准备一尝美味。你会慢慢地把食物送到嘴里，品尝它、回味它、谈论它、享受它。

想象一下，若是你用这样的方式对待所有的食物，它们将会多么美味。不管环境如何，如果你虔诚地对待每次用餐，你就更能享受到

高品质的食物，也更有机会好好品味它。你对待食物的态度会更健康，而且最终你会吃得更少，因为你已经开始和你的身体和谐相处，你会知道什么时候已经摄取足够了。

自我节制

我和我丈夫前不久去了巴巴多斯[注]度假，庆祝新年。我们住在圣詹姆斯的一家海滨旅店，小巧却华美，房间基本上都空着，只有很少的人还留在那里。我很喜欢其中的一对法国夫妻。他们还没开口，我就知道他们是法国人了。那个女人总是打扮得体，但绝不过分夸张。她有一种漫不经心、无忧无虑的态度，大部分时间都在和她丈夫谈论电影、政治和艺术（对，我偷听了）。不过通过观察，我印象最深刻的还是她对于食物的态度。

我们的旅店每日都会提供丰盛的自助早餐，应有尽有：煎饼、熏肉、炒蛋、烘豆、煎土豆饼、硬面包圈以及奶油干酪。一遇到自助餐，我就有些疯狂。我总想把所有食物都尝个遍，觉得只有这样才知道什么好吃；但是我观察到那位法国女人每天早上都只吃一大碗水果，再加上原味酸奶以及一杯咖啡，其他诱人的美食她一概无视。我一直在想：那些水果会不会只是她的“开胃菜”?我等着她站起来，去取一些煎饼或是炒蛋。但答案是否定的，她没有。她只是坐在那里，对其他诱人的选择无动于衷，一边享用水果，一边充满热情地和她的丈夫交谈。

我相信，正是她对食物的那种健康的态度，让她能无视每日自助早餐上的其他诱人的食物。

虽然这位法国女人值得效仿，但是我每天早上还是会吃得脑满肠肥。我想的是：看啊，这么多美食，我真应该全尝一尝，免得回家以

后就再也没机会了！在旅行中，好像有什么把那个贪吃的我释放出来了，而我观察到那位法国女人一点儿也没有这样的困扰。我猜想，她在自助早餐上所吃的东西也一定是她在法国时每日吃的早餐。她不愿意改变自己的早餐习惯，而是享受自己的早餐，不会因为面前食物繁多诱人就不知所措、折磨自己。她的这种自我克制让我思考良多。

摆放

食物摆放的样式是你能否尽情享受美食而又不过分沉溺其中的关键。如果食物以一种更美观的方式呈上，你就更可能停下来好好欣赏一番，而不是狼吞虎咽、囫囵下肚。去巴黎以前，我从未真正留心过食物是怎样摆放的，但是某个晚上，一切都改变了。

那天天色刚暗，优雅太太和我在厨房烹饪，窗户开着，巴黎暖暖的微风吹进来。我们正在做的甜点是草莓果酱馅饼。我把草莓去叶切碎，优雅太太开始做馅饼用的加糖面团[注]。我帮忙把面团擀出来，放在使用了很多年的平底锅上。接着，优雅太太让我把草莓放在排成行的果酱馅饼上。我连忙把草莓都倒在馅饼的外皮上，稍微重新摆放了一下，等待优雅太太的下一步指点。

出乎意料，我并没有得到下一步指点，而是看到她露出了被吓到了的表情。

“珍妮弗，”她说（当然，用的是法语），“不[注]，你必须艺术地、对称地摆放草莓，让它们均匀布满整个盘子。要精准[注]。”

“哦。”我一边说，一边低头去看果酱馅饼：草莓随意且杂乱无章地摆放在上面。其实，如果宽容点儿，我觉得摆放得还不错，挺艺术的。

优雅太太开始向我展示应该怎样做。她让草莓呈螺旋状地摆放在馅饼皮周围，我继续把这项工作完成，把品相最好的草莓放置在馅饼的中心，最后我们撒上了糖粉。带着明显的满意表情，优雅太太宣告果酱馅饼大功告成了。

对我来说，和优雅太太一起做草莓果酱馅饼是意义重大的一刻。这一刻教会我抓住任何机会，过品质至上的生活。那些完美的草莓果酱馅饼并不是为了聚会或是款待客人而做，只是为普通的周末晚餐准备的。

通过每日为你和你的家人提供最好的食物，你锻炼了自己的头脑，提高了自己的品位，也由此有了对食物和用餐的健康态度，而且你也告诉了大家：你能够感受到食物带来的快乐。

早餐文化 (注)

法国的早餐文化是非常重要的。对在加州长大成人的我来说，早餐当然很重要，但还从没有重要到被奉为一种仪式。一碗麦片或是一片吐司就是我通常的早餐。可是，巴黎的早餐完全不同。

每个清晨，优雅先生都会起得非常早（早在我起床之前）。他会在5点45分起来用早餐，在6点半之前出门。优雅太太则更早，在优雅先生起床前就把早餐备好。你可以想象一下，优雅之家的早餐可比一片吐司、一杯咖啡丰富得多。

我在来到优雅之家的第二天早上就发现这一点了。头晚花了一个晚上和自己的饥饿感作斗争，抑制着去吃零食的冲动，我非常期待这一顿早餐。穿着睡衣（到底我是该在沐浴更衣之前就用早餐，还是在此之后呢？），我小心翼翼地到了厨房，在那里我听到了收音机传来

的轻柔哼唱以及碟子轻轻碰撞的声音。尽管优雅太太会穿着睡衣为丈夫准备早餐，但在我到厨房时，她早已梳洗着装完毕，为新的一天做好了准备。（这也回答了我之前的问题：到底我是应该在用餐前更衣还是用餐之后？）她开始评价我是有多么喜欢睡过头[注]。我记得我当时看了一下表，心里开始想：才早上7点半，这也叫睡过头？

优雅太太把我带到那张小小的餐桌旁，上面放着各式各样的精致美食。她问我喝茶还是咖啡（我更喜欢早上喝茶），然后把冒着汽的热茶倒进我的碗里。对[注]，你没看错，就是碗。

是的，我想那一刻我以为自己不对劲儿了，或者是还没有倒过来时差，再不就是优雅太太的茶杯不够用了。可是第二天我发现了同样的问题。在优雅之家，人们吃早餐时用碗喝茶——这并不是他们家的特例，我注意到很多法国人都用碗来盛装他们的早餐饮料。

除了礼节性地用碗喝茶，一顿典型的法式早餐应该包括以下内容：

●新鲜水果

●原味奶酪[注]（让人喜爱的新鲜奶酪，其成分和酸奶相似，可撒上糖食用）

●一个前一晚的果酱馅饼/（通常是苹果、杏或草莓馅，优雅之家会用优雅太太独家秘制的原料）

●烤的夹馅面包，或者是果馅饼（里面的果酱通常是手工制作，草莓酱、黑莓酱以及橘子酱都是优雅太太的最爱）

每天早上，优雅太太总会在餐桌上精心摆上这些早餐。即使我们有时会在局促的厨房吃一顿不那么正规的早餐，我们依然会坐好，系

上餐巾，彬彬有礼，其乐融融，开始我们的一天。从收音机里缓缓流淌出温暖人心的音乐，混合着烤面包、果酱、清茶带来的惬意香味。这样愉悦的早餐仪式总让我无比期待。无论这一天的经历如何，这样的早晨都能让人精神抖擞。

小贴士

●养成对食物和用餐的正面态度。

●培养对优质美食的热情并且乐于谈论它！

●专注于你的每一餐。

●不管周围环境如何，运用“珍馐策略”去创造一次特殊的用餐体验。

●不管你吃的是金枪鱼三明治还是奶酪鸡蛋饼，请保证它的摆放足够诱人。

●在假期中或在自助餐前保持节制和风度（长期来看，你会很高兴自己这样做了）。

●尽量吃优质食物。

●总之……享受你的每一餐！我们一生中太多时间都用在了“吃”上。全力享受它，在每一次用餐体验中寻找乐趣。

1. 原文为法文。
2. 1954年由美国导演比利·怀尔德执导，奥黛丽·赫本主演的经典电影。——译者注
3. 指法国人的心血管疾病发生率十分低，而法国人在饮食上脂肪的摄入却并不少。——译者注
4. 原文为法文。——译者注
5. 原文为法文。——译者注

6. 古罗马格言作家。——译者注
7. 巴巴多斯共和国位于东加勒比海小安的列斯群岛最东端。巴巴多斯在葡萄牙语中意为“长胡须的地方”。——译者注
8. 原文为法文。——译者注
9. 原文为法文。——译者注
10. 原文为法文。——译者注
11. 原文为法文。——译者注
12. 原文为法文。——译者注
13. 原文为法文。——译者注
14. 原文为法文。——译者注

第3章

运动是件美好的事

第一次拜访波西米亚夫人的时候，我很吃惊。波西米亚夫人当时是和我一道从加州去法国留学的男朋友的房东。男朋友一直告诉我波西米亚夫人有多么棒，他和她的两个儿子相处得多么好。波西米亚夫人全家都想见见我，所以，我被邀请去和他们共进晚餐。

我是先搭乘地铁从十六区到十一区（花了我差不多一小时），穿过几条有坡度的鹅卵石铺就的街道，最后来到这家人的公寓前。我到那儿的时候已经累得上气不接下气，但这些都比不上接下来发生的事：波西米亚夫人一家住在这栋楼的高层，并且楼里没有电梯。

别无他法，我只好强撑着爬上楼。终于，我到了她家门口，已经筋疲力尽。我喘不上气了，一身都是汗。（屋外很冷，我还穿了厚厚的冬装。）那时候，我实在想不通波西米亚夫人一家为什么会住在这样一栋连电梯也没有的高楼里。

他们怎么把满满的购物袋从百货店扛回家？他们是怎么搬进这里的？他们以后怎么搬出去呢？为了回家，波西米亚夫人和她的儿子每

天都得这样爬楼好几次吗？

是的，他们的确是这样做的，而且对此毫不在乎。事实上，我对于他们没有电梯的生活的惊讶让他们觉得很有趣。

生活在巴黎让我发现了自己的另一面：事实上我有点儿懒散。去法国以前，如果有电梯，我就绝不会走楼梯（当然，在美国，你总是可以找到电梯用）。

生活在巴黎，人会更加有活力。运动已经融入到每日生活之中。波西米亚之家的人每天都毫不犹豫地步行上下楼梯，他们的体形都非常好。除了爬楼梯，波西米亚夫人还常常步行上班、出门办事、探访朋友，足迹遍布整个城市。我确信这个家庭有辆车，但他们几乎不怎么用它。

优雅之家也有一辆汽车。他们唯一能用上它的时候就是去布列塔尼的别墅度假，或是儿子出外过夜的时候。

把每日购物当运动

为了方便购物，优雅太太通常会带上一辆手推车，一路上从商店买来的各种商品会填满它。她通常只会买那些她觉得当天需要的东西。比起去大型超市[注]，她更喜欢拜访那些特色小店，比如本地的法式蛋糕店、面包店或熟食店[注]，那些小店里的商品品质比普通的超市货要好。同时，去不同的店购物让她得到了更多的身体锻炼。

有一天早上我刚好没有课，就陪着优雅太太一起展开了她的每日购物之旅。那是个很冷的早上，风还很清冷（要知道我可是来自南加州，因此我对寒冷天气的描述可能有些夸张）。优雅太太和我挤在一起，踏上通往十六区特色商店的那条宽敞的街道。优雅太太还带着她

的便携购物车，用红色的粗帆布遮住，熟练灵活地进入每个商店，而我亦步亦趋地跟在她身后。这些商店连一套流畅的付账程序也没有，也就是说，人们不排队付账。他们只是很随意地走到售货员面前，很热情地跟对方打招呼："你好啊[注]！"然后就买走自己需要的东西。（我简直不能理解，为什么法国人完全忽略了排队付账，不排队让我压力很大。秩序在哪里？这完全就是无政府的混乱状态！打住，那又是另一个故事了。）

我基本上记不起那天我们究竟买了些什么，我又冷又累。法棍面包、小牛排、新鲜水果——这不重要。我简直不能相信，优雅太太每天都要这样购物。回到加州后，我会选择每周抽一天驱车大采购，然后仅仅因为要把满满的购物袋从车上拖到屋门口就心烦意乱。在加州，任何坏天气都能成为把诸多外出计划抛在脑后，好好待在室内火炉旁的理由。

当我告诉优雅太太自己的观察所得时，与其说她同我一起大笑，不如说她因我而发笑。"呼吸新鲜空气很有好处，珍妮弗。人可不能太懒。"我至今还记得她的话。

人可不能太懒

是的，人可不能太懒。去巴黎生活前，我从来没觉得自己懒惰；但是后来我对此思考得越多，越意识到自己过去是多么懒散懈怠。在巴黎，我每天都会乘地铁去学校，然后步行到教室上课。因为十六区在城市的边缘地带，所以乘地铁大概会耗费一小时左右。课后，我和朋友通常会放松一下，在城里转转。我们探访博物馆，步行到有趣的咖啡馆，在塞纳河边漫步。我们会做只有来巴黎的游客才做的那些俗套事（但也是美好的事）。有时候，我会和朋友们走很远，一直到城市的另一端。

诚然，回到加州以后，我几乎不再步行了。总的来说，洛杉矶并不是一个适合步行的城市，因为城市区域广大，地点分散，也没有巴黎地铁那样的公共交通线。我并不是在找借口。有一些地方我本可以步行去，但最后却选择了开车前往。我认为只在健身馆里锻炼身体就可以了。如果我能用开车代替步行，并且第二天参加跆拳道班作为弥补，那为什么要把宝贵的时间浪费在步行和跑步去某地呢？

说到跆拳道班就不得不说，优雅之家和波西米亚之家都没人去健身馆参加锻炼。他们对健康的理解有独到之处。他们通过打扫房间，步行代替驾驶，爬楼梯，走路去办事等来锻炼身体。这并不是说去健身馆就是个坏选择。如果你刚好就是那种健身狂人（我刚好也认识一些这类人），不管怎么样，你都要坚持下去。如果你发现自己只是因为没有去健身馆参加锻炼就常常心怀负罪感，那么也许健身馆真的不适合你。

正面看待身材

我从未发现优雅太太和波西米亚夫人对自己的身体有过负面的评价，她们从不抱怨自己身材不好或是像许多美国男女那样抱怨“肥胖”。就像法国人对待餐饮的正面态度一样，她们也有一种对待身体和健美的积极态度。

优雅之家、波西米亚之家和他们的朋友每日都会充满活力地积极生活，这样他们才能在日常生活中一身轻松地享受烹饪和美食的乐趣。

话虽这么说，但法国女性对自己的要求与我在洛杉矶的朋友们大不一样。优雅太太并非骨感美人，她有五个孩子，有着丰满美丽的身材。她乐于接受自己的曲线。波西米亚夫人相当瘦削（她有两个孩

子），那是她一直以来的体形。这些法国女性都接受了自己的体形。优雅太太从没瘦过，她从不追求所谓的“美好曲线”。波西米亚夫人也从没凹凸有致过，她很乐于接受自己男孩般瘦削的身形。她们对自己的身材都很满意。

小策略

自然，大家不能全住在巴黎，也不能全成为法国人，可是，不管住在哪里，你都能用一些有创意的方式，让锻炼融入自己的日常生活。

每天都积极地挑战自己

这一挑战应当根据你的需要和日常生活而调整。离开巴黎几年后，我和朋友安佳妮搬进了圣莫妮卡的一栋公寓，我们住在三楼。大楼配有电梯，但我仍选择了波西米亚夫人那样的步行上楼方式。即使我手里拎有杂物或是其他东西，我都坚持爬楼梯。我在积极地挑战自己，每天我至少要爬楼梯4次，再将它乘以365，锻炼的功效就会慢慢显现……爬楼梯对我的腿、臀部和斗志都很有帮助，我每天都拎东西，这对锻炼我的手臂也大有好处！

在法国电影《如果它是他》[注]中，女演员卡罗勒·布凯扮演一个似乎拥有一切的现代法国成功女性。她和年幼的儿子住在巴黎一栋漂亮的公寓里，有辉煌的事业、专一的男友。她每一天都会爬楼梯回公寓，她可不仅仅是步行，而是轻松地享受，她还会在最后几步重复几遍上下楼梯的动作，这很可能会让她漂亮的臀部看起来更加紧实。

现在我和丈夫、孩子以及小狗一起住在一幢三层联排别墅里。鉴于我不再有机会像以前那样爬上三层楼梯回家，我决定依照新的居住

环境对日常习惯进行调整。当我感觉自己某天运动不足时，我会在别墅里上下楼梯，差不多十次。我相当享受这一运动，而我的吉娃娃犬加茨比也很乐意跟着我。看到这一场景的人一定会觉得非常有趣。我积极地挑战自己，并且总能坚持下去。最棒的是，这样的日常锻炼不需要花钱，简单易行，还能让你振奋起来！

认识你周围的环境

认识你周围的环境，要有一种冒险的精神和开放的态度。当然，如果你居住在巴黎或是其他的大都市，周围环境优美，邻里之间也趣味蛮多，这会让人激动不已；但是居住在其他地方的人呢？当我结束巴黎生活回到加州时，我差不多放弃了这一想法。巴黎是如此美丽的城市，有那么多未知等待我去挖掘探索，洛杉矶的街区怎么能同它相提并论呢？我差一点儿就放弃了属于我的城市。

生下孩子后，我决定在外出办事时顺便走一走，就像优雅太太在巴黎做的那样。我开始在圣莫妮卡拜访我周围的人，熟悉周边的环境，结果挺让人满意。我发现了从前自己几乎视而不见也从未拜访过的许多小店；我发现自己不仅住得靠近大型百货商店，同时也毗邻许多小型特色商店，那里有许多不错的产品和肉类可供选择，甚至有烘焙糕点！要不是这样步行外出的话，我应该永远不会发现这些本地的乐事。现在我差不多每隔一天就会出入这些商店，去买些东西。好处就是，我烹饪的食物更加新鲜可口，我也获得了更多的锻炼机会。我还和许多邻居交上了朋友，获得了一种很强的社区认同感。

让你的休闲时光活力四射

在巴黎，闲暇的时候我通常不会久坐，因为许多有趣的活动等待着我。优雅之家没有沙发，也没有零食，因此，在我不上课也没事做的休闲时光里，我绝不会就地躺下，看电视或是往嘴里塞薯片。我会

在塞纳河边散散步，去参观博物馆或是咖啡馆。我在城市里开始了探险……我在探索我的人生。尽管那时我并没有意识到，在这一过程中，我也锻炼了，保持了良好的体形。为了让你在闲暇时光更有活力，你会为自己设立新的标准，然后你会迷上这种有活力的休闲生活方式。在一天中，要是你没打算散散步，去本地咖啡馆阅读或是社交，这一天就不算完整。

在家锻炼

尽管优雅太太和波西米亚夫人都是有钱人，但她们都没有请清洁工，而是亲力亲为、不辞辛劳地做家务。我并不是有意提倡这种生活方式（我的意思是，如果你有能力雇用一个清洁工来打扫，那就不必自己去做了），但亲自做家务确实能让你保持好身材。做家务是将运动和锻炼融入日常生活的绝妙方式。我们大多数人都不得不或多或少干些家务活，那么为什么不让它发挥最大功效呢？

我一般不提倡在做事时一心多用，但是家务和运动真的可以一起做。仅仅是打扫房间，通过一些大幅度的动作，就已经能够消耗足够多的热量，而且它还能将你的身形塑造得更苗条。在吸尘的时候来回奔跑，擦洗椅子腿的时候弓步下蹲，可以把细微的锻炼融入日常的打扫卫生活动中。

举例来说，可以每天尝试一下快速打扫，让你的家看起来总是光彩照人。为自己定下一个打扫的时间限制。试试十分钟吧。一边播放动感音乐，一边努力打扫。让你的脉搏动起来。刷、推、拖、抹，然后是整理。结果就是，你既消耗了卡路里，又让家焕然一新。

也许你有一项重要任务要完成，比如说擦地板，那么，不妨擦得更有水平。我想起我最爱的一部电影《天使爱美丽》，电影里，女主人公艾米莉的母亲有一个爱好，就是用穿着拖鞋的脚擦地板。她真的

对此乐此不疲，擦地板的时候会充满热情，而这同时也锻炼了她的双腿和臀部。

“打扫”和“运动”通常不是带给人愉快感觉的两个词，因此，将它们合二为一，尽可能让这种方式更愉快一些，你才有动力坚持下去。戴上你最喜欢的手套，系上围裙（我不仅仅是在告诉女士们，男士们也可以这样做！大侦探波罗、詹姆斯·邦德以及我父亲都很有男子气概，但也会系着围裙做一些家务），播放动感的音乐，答应自己完成之后要好好犒劳自己一下。尽你所能，让过程更愉快一些！

当你没做家务的时候

●舞动起来！我太喜欢在清晨打开音乐为我的孩子们跳上一曲了。她们对此十分好奇，我也得到了充分的锻炼，最后我们都欢笑起来。跳舞真是情绪的助推器。

●把你的车停在远离目的地的地方，越远越好，这样你会有更多步行的机会。

●带狗出去走一走——每天选一条跟以前不同的路线，这样你永远不会感到厌倦。

●经常爬楼梯，代替乘电梯。

●在看电视时做抬腿动作。

●尝试不同的运动方式，比如练瑜伽、太极或是气功。

总之，千万别懒得动，如果你兼具开放和创造性，你总能将运动融入日常生活的方方面面，而不是只会跑健身房。

小贴士

●让运动融入你的日常生活与工作（比如去杂货店购物或是干家务活）。

●培养对身体的正面看法——聚焦在你身体的优点而非缺点上。

●每天都积极地挑战自己。

●步行或是骑车认识你的周围环境。

●让闲暇时光活力四射。

●最重要的是，千万别懒惰！懒惰一点儿也不优雅时尚。

1. 原文为法文。——译者注
2. 原文为法文。——译者注
3. 原文为法文。——译者注
4. 法国电影导演安妮·玛丽·艾蒂安执导的剧情长片。——译者注

第 2 部分

LESSONS FROM MADAME CHIC

风格与美

第4章

迷你衣橱，10件单品穿出格调

当我第一次进入优雅之家时，我和优雅夫妇一边喝茶，一边相互介绍自己。他们询问了我的学习和在美国的生活，告诉我，希望我在这里舒适自在——“我家就是你家”[注]，他们用法语表达着拉丁式的热情。在一杯茶喝完之后，优雅太太会意地提出，或许我想在晚餐之前休整一下，她愿意带我去我的卧室看看。这是我期待已久的时刻。就我的观察来看，他们的公寓很漂亮，因此我确信我的卧室也不错。

果然，卧室很可爱。单人床上面覆盖着绿色丝绒床罩，富丽的落地窗边悬挂着植物装饰的帷幔，从窗户望出去是如画般的庭院。屋里有一张对我再合适不过的写字台以及一个迷你独立式衣橱，在那里我可以放自己的衣服。

注意[注]！

一个迷你独立式衣橱？

那一刻之前，一切都还很正常。但我想起自己带来的两个超重行李箱，不禁有些恐慌了。衣帽间在哪里？我打开衣橱门，里面只有几个衣架。这时我才真的恐慌了。这就是未来六个月我要存放所有衣服的地方吗？

那一刻我实在不想接受这个现实，但无法否认，是的[注]。

我很快了解到，这样小的空间对于优雅之家来说足够了，他们只有差不多能挂10件衣物的衣橱。优雅先生、优雅太太以及他们的儿子都有很好的衣服——他们只是喜欢重复替换，就那几件衣服换来换去。

举例来说，冬天，优雅太太的衣橱里通常只有三四条羊毛半裙、四件羊绒衫以及三件真丝上衣。（优雅太太很少穿裤装。）她有一种坚持如一的着装风格，并且将其阐释得很到位。

优雅先生的衣橱里差不多有两套灰色西装、一套藏蓝色西装、两三件套头毛衣、四件有领衬衫以及几条领带。优雅夫妇的儿子的衣橱也差不多。不过年轻人几乎不穿西装，而用有领衬衣和套头衫代替。他们的儿子是家里唯一的偶尔还会穿牛仔裤的人。

在巴黎，并不是只有优雅之家才用迷你衣橱。我还记得自己沮丧地同一道来的美国朋友谈论这一话题。我们没有一个人拥有大的衣橱空间。这也让我开始思考:法国人是因为缺少空间才用上迷你衣橱的吗？还是迷你衣橱对他们来说足够用了，所以不再浪费更多空间？不过两者都不重要。我必须找到办法，让我从美国带来的众多衣物在未来的六个月内有安身之处。

在巴黎，我仔细研究了只能装下10件衣物的迷你衣橱。在日常生活中我观察到法国人（比如我的教授、店主、来自波西米亚家庭的朋

友，当然还有优雅之家的人）大都重复地穿衣服，不觉尴尬而且气派十足。

在美国，要是一个人一周穿同样的衣服两次，他就会感到尴尬，更不要说一件衣服一周穿三次。而在法国，这完全不是问题。事实上，每个人都这样做！

我开始发现，在法国电影里，也展示出人们的这种习惯。而在美国电影里，这样做通常被认为是可笑的。“欲望都市[注]”式的衣橱蔚为大观，你绝不会看到女性角色穿同一件衣服。而在法国电影里，从头到尾，你至少能看到女主角穿同样的外套出现两次——这样的情节绝不会在美国电影里发生，除非制片人想要表现角色沮丧或是生活拮据。

最近我看了一部法国电影《我不反对》[注]。尽管剧情跨度长达几个月，但西尔维·泰斯图德[注]扮演的角色只穿了一套衣服，或者说，同样的三件套衣服。

这些都让我思考。法国人的衣橱和美国人的衣橱真是大不相同。回顾自己在美国看过的那些衣橱——我朋友的、我家人的、人们参与电视真人秀并展示的，我注意到一个明显的特点：美国人的衣橱总是满满当当，快塞不下了。我们的衣服太多了！这是一件好事吗？我们快乐吗？我们真的喜欢自己衣橱里的每一件衣服吗？我们买的衣服质量怎么样？最重要的是；为什么每天早上我们站在满满的衣橱前，却仍然抱怨没有衣服穿？

从巴黎回国后，我决定开始用只能装10件衣物的迷你衣橱。起初这只是一个不那么情愿的尝试，后来却成为让我顿悟的转折点。对于迷你衣橱，很多人可能不情愿接受，坦诚地说，我并不想指责他们。把装有超过100件衣物的衣橱精简为只能装10件的迷你衣橱，这确实是太极端的尝试。不过相信我，这一尝试极具魔力，即使你只尝试一星

期，也能从中了解自我，了解自己的风格，了解你的衣橱真正需要什么，了解你不愿意穿上自己最好的衣服的心理（我现在仍然在同自己那种“把最好的衣服留待今后穿”的心理作斗争），了解你想怎样向他人展示自己。

定义迷你衣橱

别慌乱，你用不着从字面上理解装10件衣物的迷你衣橱。请记住，无论是在饮食上还是在运动上，优雅之家的成员都不是那种对自己苛刻的人，当然，对自己的衣橱也一样。所以，做自己觉得舒服的事。迷你衣橱的要点在于，它最终会让你从满满一柜子不适合自己的、不常用的或是质量低劣的衣服里解脱出来。你的最终目的是打造一个自己喜欢的衣橱，里面的每一件衣物都能诠释自己。同时这也能为你的衣物保留更多的空间，而不是杂乱一片。

你的衣橱大致应该包括10件核心单品，但这10件单品并不包括外套(大衣、夹克和卫衣之类），正装（正装裙、晚礼服以及特殊日子穿的衣服等），配件（围巾、手套、帽子和披肩），鞋靴以及我所说的“打底衫”——主要是T恤、无袖上衣、衬衣等，它们常常作为内搭穿在套头衫和卫衣里面（我发现多备几件打底衫相当有必要，这样既避免了隔天就得洗衣服，也延长了羊绒衫一类的衣物的穿着时间）。

当然，每一季都要对迷你衣橱进行重新整理，以便能随季节变化而更替衣物。比如，如果你在夏天进行“迷你衣橱试验”，那么就没必要在衣橱里放上三件羊绒衫。你可以把它们存放起来，用三条夏装裙子或是其他符合你风格的衣物来代替。

清理衣橱

在你最终挑选出自己的10件单品之前，先把衣橱里没用的东西都清理出去。完全清理干净你的衣橱，只保留10件核心单品（再加上我们之前提过的其他必需的衣物），这一点非常重要。很有可能，这个月你打算只穿这10件单品，但事实上仍然在衣橱里塞了50件以上的衣服，只是为了“以防万一”；或是由于太懒，你不想找其他地方放多余的衣服。其实，把所有不穿的衣服都收拾起来，不管是扔掉还是储存起来，会非常有用，这能够保证你的计划继续进行。

在清理衣橱的过程中，我痛下决心，腾出了衣橱里70%的空间。这对于我来说已经是很大的成就了。我花了一些时间来评估每件衣服对我的意义，顺利地完成了衣物整理。我把所有的多余衣物都扔在床上，一件一件审视，只用问自己几个关键问题，就可以做出取舍。

整理衣物时间的问题

我仍然喜欢它吗？在很多情况下我仍然留下某件衣物，因为我为此花费高昂，并不是我真的喜欢它。

我什么时候穿过它？我有许多没穿过的衣物，有些甚至两年都没碰过了！我清楚地知道自己将来也不会穿它，只是某些原因让我继续留下它。

它仍然合身并且能修饰我的体形吗？人的体重总有浮动，生了小孩或是变老，身材也会变化。必须正视和接受自己当下的体形，盛装打扮，而不是为了过去拥有的身材或是希望拥有的身材打扮。

这些衣物仍能诠释我的风格吗？这是一个掷地有声的问题。在很多情况下，其答案总是响亮的“不”。我还留着自己20多岁

时买的那些上衣和短裙。（甚至还有娃娃装，天哪！）从那时到现在，我已经改变太多。我成为了一个妻子，一个母亲，我的着装品位也变得更精致复杂。从前的那些衣服并不适合现在的我了。

你可能还没准备好一下子就把不需要的衣物全都清理出去。那样也行。在你清理掉你不再需要的那些衣物后，我建议将它们存放在收纳袋或是收纳箱里，放进另一个房间或是车库。只要让它们不在你的视野里就好。你也许会发现自己一整年都想不起来这些衣物，这样你就知道，它们并不是必不可少的。

习惯你的迷你衣橱

现在你已经清理掉衣橱里大部分多余衣物，紧接着你得开始习惯这个只有10件单品的迷你衣橱。这取决于你是谁，你住在哪里以及你有什么样的生活方式。当然，一个住在曼哈顿的律师同一个住在亚特兰大的家庭主妇相比，他们的迷你衣橱可是大相径庭。

你的迷你衣橱的内容更多取决于你的日常生活（经常参加董事会还是家长会？离家上班还是出门骑行？），同时也应考虑季节和天气因素（下雪天、连绵的雨天还是暖和的晴天？），当然，还有你的风格和特质（时尚、经典简约还是波西米亚风格？）。

我的迷你衣橱现在已经调整得适应我自己的生活方式：我是一个年幼孩子的母亲，但我仍愿意让自己看上去有活力，因此我的衣橱里主要是日常运动服装，还有一些时髦衣服。我住在南加州，即使是冬天，这里也温暖宜人。我主要忙于家务、照顾孩子、看电影、写作以及外出散步。因此，我对于迷你衣橱的选择完全反映了自己的生活方式。

以下是迷你衣橱中的10件单品举例。其中的每件单品都能相互搭配，能够创造出多样的服装风格——这对于任何用迷你衣橱的人来说都是必需的。

春夏10件单品举例

海洋绿的真丝上衣

透明薄衬衫

蓝色水手条纹衫

米色圆领套头毛衣

海泡石色羊毛纽扣开衫

黑色起褶轻便裤子

剪裁讲究的黑色高腰短裤

海绿色A字裙

卡其布紧身窄裙

白色或深蓝色牛仔裤

秋冬10件单品举例

3件羊绒衫，可以是米色、奶油色和黑色

3件真丝上衣

1件系扣白衬衣

剪裁讲究的黑色羊毛裤装

黑色羊毛短裙

黑色紧身牛仔裤或靴裤

使用迷你衣橱一个月的经验

以下是我严格按照要求，在使用迷你衣橱一整月后匆忙记下的观察报告：

每天早上打开衣橱让我心情愉悦。不仅仅是因为很高兴看到每件衣服整整齐齐地挂在自己的位置上，还因为不用发愁这一天该穿些什么。可供选择的衣服那么少，做出决定只需花上一分钟。而且，拥有一个清爽整洁的衣橱可真是让我精神振奋（这一定和所谓的“风水”有关）。

我的购买欲望变得没那么强烈。在此之前我并没期待使用迷你衣橱会有这样的效果。我想的是，试验一周之后，我一定会求人带我去逛诺德斯特龙[注]，但事实并非如此。衣橱里的单品如此少，反而产生了一种神奇的效果——我不再急着花钱买一些“垃圾”填满它。我知道自己的购物欲仍未断绝，不过当我想购物时，我希望自己能有审慎的眼光，购买值得买的东西。

当我购物时，我意识到我更加自由从容了。以前的每次购物之旅，我从不会空手而归，而现在我对价高质优的衣服更感

兴趣。我更乐于只逛不买，而逛这一过程通常是为了研究着装。我知道我购买到的衣服一定会质量很好，因为我在购物之前花了更多时间来了解自己的需求。

我很容易认识到哪件衣服已经不适合我了。最近我看到一位穿着打底裤的女士，正弯腰拥抱一个熟人。当时她正在一个挤满人的房间，当她弯腰的时候，打底裤上的三个大洞露出来，也露出她的臀部！很明显，这位女士要是能仔细审视一下自己的衣橱，就能有所补救。如果她这样做了，也许就能看到打底裤的问题，就能避免那样尴尬的场面。这位可怜的女士的“衣橱功能失职”吓了我一跳，我进而回头仔细审视自己的衣橱。我注意到，我最喜欢的一件上衣——一件诗普兰迪（Spiendid）的灰色T恤已经不那么好了。在多次洗涤过后，它已不能凸显身材，不适合再穿了。我相信，在开始迷你衣橱的试验之前，我一定会否认这个事实并且把衣服收好，因为这件衣服挺贵的（相对T恤来说），但使用过迷你衣橱后，我意识到我应该和它立刻说再见了。最终我丢掉了它。

学会混搭衣物，创造更多可能性，这点最重要。你应当能够把10件单品中的任意两件搭配出彩，这是避免单调的唯一办法，不然，你会越来越讨厌自己的衣服，最后不得不说：“我没有什么可穿的！”

如果你谨慎地选择了迷你衣橱里的10件单品，你会迫使自己只拥有最好的衣物。随着时间的流逝，你会习惯迷你衣橱，也会把自己从“将最好的衣服留待以后穿”的想法里解救出来。

为了保护你的衣物，请你在家做家务和其他杂事时系上围裙。这是优雅太太一边忙于家务，一边还能保持衣着整洁干净的秘诀。

拖延时间、不洗衣服或是忘记干洗可不是好习惯。如果你事务繁忙，“衣服问题”可能就会格外严重。有一周我有一大堆家务事没做（当然包括洗衣），就发现自己的衣橱已经是“弹尽粮绝”，只好从

以前的存货里面找几件衣服凑合。同样，干洗的时间也需要协调，如果你没法控制自己的洗衣时间，就在你的迷你衣橱里增加衣物（差不多准备20~25件），以此作为解决办法吧。

如果你的添衣预算不多，就要学会“好钢用在刀刃上”。你不必把10件单品都置办成投资品，而应该把最大的花销用在以下单品上：大衣、鞋、太阳镜、手袋、晚装裙子、牛仔裤、手表以及首饰。这些东西都需要经久耐用，因此它们的品质最为重要。而且，如果以上单品品质过硬，它们很容易就能让花费适中的搭配看起来价格不菲。

如果你依然对迷你衣橱有所抵触，但又对它带来的好处非常好奇，不妨在下次外出度假时一试。按照假期的长短来决定行李的规模。例如，如果是外出度一个周末，只需要带上两三套服装；如果是外出两周，那就带上包含10件单品的行李。你会享受到同在家中使用迷你衣橱一样的好处，而且也不用拖着一大箱行李跑来跑去（这总归是件好事）。

放手去做吧，你应该选择适合自己的衣橱。如果你已经开始严格使用迷你衣橱，在日常生活中仅仅换洗10件衣服并有了一些感悟的话，那就继续坚持吧。如果你发现你需要添加一些衣服才感觉合适，也可以啊。尽管迷你衣橱的要求很严，但这个规定不一定适合你。我只是希望你能在使用迷你衣橱后，享受这一挑战给你带来的好处，挑选进入衣橱的衣物时更加审慎。对待自己的衣橱应该像对待自己的家一样，绝不允许垃圾进入。最后，你会渐渐形成自己真正的着装风格。

小贴士

●下狠心把衣橱里没用的东西都扔出去。

●把和当季无关的所有衣物都收起来。

●尝试使用迷你衣橱并持续一段时间（我使用了一个月，感觉不错）。

●仔细挑选10件单品（请记住，这并不包括外套、日常装、配饰、鞋以及打底衫）。

●在严格完成了迷你衣橱试验之后，记住什么是对你有效的，什么是无效的，并且按照需要增加或是减少单品。

●最重要的是享受这一过程。迷你衣橱试验的要义在于让你喜欢上衣橱里的每一件衣服，并且总有体面合适的衣服可穿。

1. 原文为西班牙文。热情好客的西班牙人（包括说西班牙语的美洲人）常用这句话来欢迎客人。——译者注

2. 原文为法语。——译者注

3. 原文为法语。——译者注

4. 《欲望都市》（Sex and the City）是美国HBO有线电视网播放的喜剧类剧集，于1998年6月6日首播，2004年2月22日结束，共6季94集。此剧集获得了许多艾美奖和金球奖的奖项。——译者注

5. 《我不反对》（ Jene dis pas non）是法国导演伊利亚纳·卢里奇执导的爱情片。——译者注

6. 西尔维·泰斯图德（Sylvie Testud），法国女演员、导演。曾凭借在电影《走出寂静》中的出色表演获得德国电影大奖最佳女主角。——译者注

7. 指诺德斯特龙（Nordstrom）百货公司，它是美国高档连锁百货商店，经营的产品包括服装、饰品、包、珠宝、化妆品、家居用品等。——译者注

第5章

找到真我

还记得我和优雅太太的采购之旅吗？除了切身感受她怎样通过逛当地特色商店来保持身体健康匀称外，那天我还经历了别的事情……

尽管我很喜欢我们之间的关系，但优雅太太仍然是我心中的一个谜，有时候她强大得令我心生敬畏。她待人不及波西米亚夫人那样热情，但看得出来她很喜欢我。我想自己还没习惯她那种端庄优雅的做派，尽管如此，我仍然很享受和她在一起。她对我蹩脚的法语也很有耐性。那一天，她问我是否愿意和她一起去购物，我觉得很荣幸——看来她已经开始把我当成家庭的一分子了！

不过当我们刚走出一个街区时，她就转过头来，相当直率地说：“你穿的这件套头衫不合适。”这句话把我噎住了。

“是吗？”我记得自己当时用法语问。我低头看看自己厚外套里面的嫩绿色套头毛衣，衣服来自香蕉共和国(注)。我一定是听错了，我想。

但是她又重复了一遍。

“真的？但这衣服可是丝质和山羊绒混纺材质啊。”这次我换用英语说，感到很受挫。

“不，并不是这件衣服的品质有问题，珍妮弗，”优雅太太一边认真地看着我的套头衫，一边说：“是它的颜色。这颜色一点儿也不适合你，让你显得缺乏活力，面如菜色。”

天哪！我当时想的是：我面如菜色？优雅太太的直言不讳让我很吃惊。我和我的朋友们总是这样告诉彼此：“不管我们穿什么，我们都看起来打扮得体。”要是真的有人看起来很糟糕，我们就闭嘴（毕竟也不好再说什么了……）。我的天[注]！优雅太太敢这么诚实地告诉我，那说明我这身打扮肯定是糟糕透顶了！

她注意到了我垂头丧气的表情，说：“别沮丧，珍妮弗！我只是观察后发表意见而已。作为一个女人，你必须了解最适合自己的颜色是什么。要是一直没人告诉你，你怎么能知道呢？”

她说得完全正确。我又低头看了自己这一身。这件衣服是一个朋友送给我的礼物，我自己并不是特别喜欢嫩绿色，要是自己买的话，我肯定不会选这个颜色。事实上，回头再想，我自己才不会买套头衫，这种衣服根本就不是我的风格，但它是免费的……还是一件礼物！而且是香蕉共和国的丝质和山羊绒混纺材质！

我试着问优雅太太：“你觉得我适合什么颜色？当然，肯定不是绿色了。”

“完全不对[注]！”优雅太太大声说，“只要不是这种嫩绿色就行，你可以穿祖母绿、薄荷绿和海洋绿，看上去都会很迷人。”说这句话的时候，她又看了一眼我那件倒霉的套头衫。我当下就决定把外套全部扣起来，以免再被报以同情的目光。

除了绿色，优雅太太还宣称我适合紫红、品蓝、宝石红、黑色、淡黄、杏色、淡紫、桃红以及橘红。她告诉我，除了一些特定的黄色和嫩绿外，其他颜色我穿起来应该都不错。

那天，在我们走进热闹的巴黎集市之前，优雅太太又告诉了我一个充满智慧的观点，这让我那层自我保护的坚冰开始融化。她是这样说的："你一定要非常了解什么能够增添你的魅力，什么会削弱你的魅力。这对每一个女人来说都是至关重要的。"

不管你是否相信，在那之前，我从未想过用衣着来增添自我魅力。我看上去什么样就是什么样。不管什么时候，我都不曾对自我形象有消极的评价，但也从未想过要用精心选择的风格增添自己的魅力。当然，这个想法和人们购买衣服的动机南辕北辙——我们都想看起来光鲜迷人，但是我们又在自己的着装上花费了多少心血？我们穿衣服仅仅只是为了御寒（或是为了遮蔽身体不致有伤风化）吗？还是把它当成一种艺术——不只是为了吸引异性，也是为了用我们的美诱惑自己？那么，又是什么削弱了我们的魅力？我们了解它们吗？或者，我们需要一位像优雅太太那样的人从旁提醒吗？

我们为什么如此着装

那天晚上，我不断思考：为什么我会穿上那件套头衫？我对套头衫毫无兴趣，也不喜欢它的淡绿色（是的，在我的观念里，它介于嫩绿和淡绿色之间）。我想我穿上它的原因是：这是别人送我的礼物——但那绝对不是唯一原因。也许，我对于穿在身上的衣服要更加审慎一点儿了。

本书的最初两章曾建议你好好花时间想一想自己吃下的食物。同样，对自己的着装好好思考一番也是有道理的。换句话说，如果你习

惯了只食用最好的食物，那么你就会对穿着也精挑细选。为什么要穿一些自己一点儿都不喜欢的东西呢？既不能展示你的风格，也不能透露出你的精神面貌。

我们时常都掉入穿衣陷阱之中，有一大堆衣服，因为各种各样的不当理由穿上它们。也许它们是亲爱的家人朋友送的礼物，如果不穿，我们心里有愧；也许某件衣服是我们在决策失误的情况下买的，我们本来不喜欢，但花了钱，不得不穿；也许我们以为某件衣服很适合自己，它式样新潮，模特和名人们穿起来都不错，可事实上它并不那么适合我们。这些都不是好理由。

我们应该只穿自己喜欢的衣服，这样的衣服穿在身上会很好看，并且能够展示我们的个人特质与风格。再没有别的理由。

定义你的风格

那天和优雅太太的谈话让我意识到，我需要培养自己的穿衣风格。过去，我的衣橱简直有些“精神分裂”，波西米亚风、学院风、都市风，还有不知道什么风格的衣物，全都挤作一团。

与此相反，法国女性相当了解自己的风格，很会把这种风格融入生活当中。优雅太太有她的标志性造型。她的风格是保守古典派的。她喜欢羊绒衫、A字裙、平跟或低跟鞋。如此穿着让她完全放松舒适。

波西米亚夫人的风格同样也是独有的。她极端热爱（你能想象吗）波西米亚风格——大裙摆半裙、七分袖衬衫或是无袖上衣。她几乎从未偏离这一风格。这两位女性都了解真实的自己是什么样的，并且对此感到十分自在。我简直不能想象这两位女士站在衣橱前面，会因为无法决定穿什么而心力交瘁。

不管是有意识还是无意识的，优雅太太和波西米亚夫人都定义了个人风格。优雅太太不会轻易尝试新潮的事物。这些都不是她的风格。我可以想象得出，穿衣打扮简化了她的生活。她知道什么穿在自己身上合适，什么比较舒适，什么能展示出她的美（这一点她也在散步时直白地提醒过我）。我有这么一种感觉，她热爱自己衣橱里的每一件衣服。

这一切全与标签有关（但不是你想的那种！）

要学会热爱自己衣橱里的所有衣物，并且要学会像优雅太太那样定义自己的风格。让我们来做个小试验：如果现在让你用一两个词来描述自己的风格，你能做到吗？

给自己的风格加上一个标签，是一种强调自我的时尚风格的有效方式。有的人可能会被自己的标签所累，服装风格是如此多样：可以是经典风格，也可以是流行时尚，还可以是折中主义。不过不要慌乱，贴上标签并不意味着一成不变，你可以随时改变标签内容。

如果你是流行风潮的叛逆者，喜欢范冰冰[注]和伊莎贝拉·布洛[注]那样的反传统的处于时尚前沿的着装，你的标签应该是“别出心裁”；如果你喜欢剑桥公爵夫人凯瑟琳[注]精致典雅的服饰，你的标签应是“淑女风范”。在为自己的风格贴标签的时候多些创造力吧，不要死盯着我们早就耳熟能详的风格不放（比如波西米亚风与学院风）。你的标签可以独一无二！

以我为例，我更愿意把自己现在的风格描述为“低调的奢华”。低调是因为我住在加州，喜欢穿着有风格的运动服装；奢华是因为我喜欢华丽的织物材质，比如真丝、羊绒和超软棉布，喜欢为衣服（通常是简约的）搭配最好的首饰。当然，一年中的好几个月，我都和家

人一起住在欧洲（主要在英格兰），因此我平日的衣橱也需要配合更倾向于华丽的伦敦风格。我的一日典型着装应当是紧身牛仔裤、平底鞋、合身的卫衣外套和真丝上衣，或是及膝连衣裙、麂皮凉鞋和宽松大围巾。在以上两个例子里，牛仔裤和及膝连衣裙体现了着装中的“低调”风格，卫衣、丝绸上衣、凉鞋和围巾则体现了“奢华”风格。“低调的奢华”真的存在于时尚风格术语中吗？我不知道，但我基于自己想要的着装，用它来定义自己的风格。

在穿衣风格方面，可以观察公众人物或路人。他们中有谁影响了你或是给了你启发？从风格上来说，我深受索菲娅·科波拉[注]、奥德丽·托图[注]、玛丽昂·科蒂亚尔[注]、米歇尔·威廉斯[注]和剑桥公爵夫人凯瑟琳的启发。

一旦你定义了自己的风格，就可以开始研究，找出那些适合你的品牌。比如，如果你把自己归于“淑女风范”，喜欢穿剪裁合身的外套、典雅优美的裙子、女性化的套装，你就需要求助于这些品牌：公主娜娜、凯瑟琳·玛兰蒂诺、黛安·冯芙丝汀宝、珍妮·帕克汉。对我而言，“低调奢华风”让我购买了很多来自以下品牌的衣服：A.P.C.，BCBG Max Azria，黛安·冯芙丝汀宝，费拉加莫，詹姆士·珀思，J Brand，J.Crew，伦敦之魂，公主娜娜，瑞贝卡·泰勒，Velvet和Vince（当然还有其他的品牌）。我知道当我走进这些时装精品店时，我更有机会找到适合自己衣橱的衣服。

向世界展示自己

通过定义自己的风格，你同时也在定义自己向世界展示的样子。给自己贴上标签后，你可能会发现标签并不能展示现在的你。比如，如果你在大学时代的着装风格是学院风，而现在距离那时已有十年之久，你也厌倦了Polo衫和卡其裤，这可能正是尝试不同风格的绝佳机

会。我相信每过十年（最多！），就应该对自己的着装风格重新评估。一个20岁出头的妙龄女郎所穿的衣服20年后再穿，多半不会合适。随着我们年龄的增长，我们变得更有智慧，更成熟，心智更复杂，也更富有（希望如此吧），而我们的着装将会体现这一切。

另外，给你的风格加上标签，可以避免自己再买那些和风格并不搭调的衣服。我们每个人多少都买过和其他衣物都不相称的失败之作。当你购买了一件不适合自己的衣服后，你还需要买其他的衣服来搭配，你会越来越乱。一开始就不应该买和自己风格不搭的衣服，这不是你的风格。

如今，我已经找到了自己真正的风格，也因此节约了大量金钱和时间。我通常会对流行无动于衷，只坚持自己了解和喜爱的。购买衣服是一种享受。我只需要关注自己最喜欢的品牌每一季度的新品，偶尔购买几件衣服，以补充我的迷你衣橱。

了解你自己

这是回答前文提出的一个问题。我们不需要一个优雅太太来告诉我们什么削弱了自己的魅力。我们一直都知道我们的风格是什么：舒适自然。当我穿着那件绿色套头衫时，我内心知道，它一点儿都不适合我。它没让我觉得自己魅力四射。我那时留着它，穿上它，只是因为一些不当的理由。生命太短暂了，每一天都那么重要，为什么要把时间浪费在穿不适合自己的衣服上面？

每一天，直觉都在帮助我们做正确的决定：应该信任谁？应该遵循哪条规则？午餐吃什么？直觉对穿着也同样适用。而问题在于，你忽视了你的直觉吗？如果答案是“是的”，那又是为什么呢？

比如，你居住的地方气候寒冷，你的衣橱里充斥了各种深色（比如黑色、藏蓝色、灰色）的衣服。你本来喜欢有活力的颜色，却会为自己穿深色衣服找各种借口：我不想因为穿一件红大衣而在有黑压压的人群的街上引起不必要的注意；我需要穿深色衣服，因为如果被上班路上的泥水溅到，它不容易显出污渍；我听说穿黑色会显得更有气质……

你可能会因为这些借口而违背你的直觉："穿出色彩"，自己才会更高兴，更有魅力。如果你对此深有共鸣，做一个关于直觉的试验吧。了解你想通过着装表达什么。通过了解你自己，真正听从内心的声音，来拥抱自己独特的美。

全身通畅

法语短语"bien dans sa peau"，字面意思是"皮肤之下感觉很舒畅"，也就是全身通畅。我在法国看到的许多女性都有这一特质。她们自信优雅，毫不做作。优雅太太和波西米亚夫人都是典型。即使风格大相径庭，她们两位也都在用优雅与平和创造自己的人生角色。面对生活的方方面面，她们都不会情绪失控。放假的日子里她们和别人没有两样。大多数时候她们满怀幸福、内心安定。我相信，了解自己真实的风格并且坚持下去，就会不知不觉感觉到生存的幸福。不要妄加猜测，要坚定而且活得美丽。

小贴士

●只出于喜好穿衣，所穿的衣服必须展示出真实的自我风格。

●定义你的真实风格，帮助指导你选购衣服。

●穿衣的时候思考你想向世界展示怎样的自我。

●听从你的时尚直觉，在内心深处知道哪些合适，哪些不合适。

1. 香蕉共和国（Banana Republic），美国时尚品牌GAP旗下的服装品牌，简约大众风格。——译者注
2. 原文为法文。——译者注
3. 原文为法文。——译者注
4. 中国女星，时尚达人。——译者注
5. 伊莉贝拉·布洛（Isabella Blow），帽子女王，时尚杂志编辑，以佩戴夸张的帽饰闻名。——译者注
6. 即凯瑟琳·米德尔顿（Kate Middleton），英国威廉王子（即剑桥公爵）的妻子。——译者注
7. 索菲娅·科波拉（Sofia Coppla），美国女导演，执导过《迷失东京》等片。同时还是时尚界炙手可热的人物。——译者注
8. 奥德丽·托图（Audrey Tautou），法国女演员，主演过《天使爱美丽》、《漫长的婚约》等影片，曾在《艺术先锋香奈儿》中扮演时尚界的传奇人物香奈儿女士。——译者注
9. 玛丽昂·科蒂亚尔（Marion Cotillard），法国女演员，主演过《玫瑰人生》、《的士速递》等影片。——译者注
10. 米歇尔·威廉斯(Michelle Williams)，美国女演员，主演过《断背山》、《蓝色情人节》等影片。——译者注

第6章

化出自然妆容

我在巴黎的时候，最喜欢在咖啡馆一坐几个小时，一边品着牛奶咖啡，一边观察身边的人。出于某些原因，观察法国女人乐趣多多，最重要的是，她们看起来既光彩照人又自然大方。她们到底化没化妆？这很难看出来，但她们的面庞却自然地焕发光彩，双眼深邃有神，嘴唇光彩润泽。其实，她们并非没化妆，只是化得很自然。

就像大部分法国女人一样，优雅太太和波西米亚夫人也都化自然妆。拿优雅太太举例，她看起来总是光彩照人，脸上却没有“人造”的痕迹。我几乎看不出来她化了妆。我只知道她涂了口红。作为一位人到中年的女性，优雅太太使用口红来提亮面色。通常她会用大红色的口红，有时候也会换用温和的粉色。有时候她会用睫毛膏来强化眼睛的神采。她看起来总是光彩照人，面庞清爽，非常健康。我猜想，如果她用了口红和睫毛膏，那应该也用了粉底和腮红——她的脸庞总是呈现出一种健康的红润。不过那也有可能是因为她充满活力，谁分得清呢？

波西米亚夫人同样也将自然妆容运用得炉火纯青。她的风格更少流行时尚，更多波西米亚风，有可能她根本没有化妆。她的皮肤很好，肤色很亮，我很难弄清楚这是她本来的状态，还是化妆增添的魅力。她喜欢用粉色的口红，不过这也只是我的猜测。

营造神秘感是自然妆容的核心所在。化了自然妆的女性看上去神采奕奕，却又丝毫不矫揉造作。这一妆容就像在宣布：比起花整整一小时精心打扮，我完全可以拿时间做其他更棒的事情。我还有很多地方要去，还有很多事情要完成。我有充实的生活要过！这样的女性同样也在意怎样向世界呈现自己。她知道，看起来有神秘感但又自然美丽，会增加自身的魅力。

我非常喜欢自然妆，希望自己也能有自然的妆容。在我知道如何化自然妆之前，化妆对我来说有点儿恐怖。我要不就化浓妆（比如晚上出去聚会时），要不就完全不化，没有中间地带。对于怎样化一个得体的日常妆，我完全手足无措。

所以，从此以后，我开始了试验和研究。我想学会一种日常妆容，可以增添我的魅力，让我更有自信，更有光彩，同时快速简单、毫不费力。我希望这样的妆容看起来非常自然，以至于人们看到我会疑惑我是否化了妆。总而简之，我想要光彩照人。

在巴黎的时候我开始学习化自然妆。我模仿每天看到的气色好的女性，每一天都在改进和完善妆容。

自然妆容

以下是我在巴黎看到的最受欢迎的三类自然妆容。

自然裸妆

这类妆容非常高明且微妙。使用的产品包括让肤色变得均匀的轻柔底妆产品（粉底和润色乳液有同样的效果）、腮红、睫毛膏以及中性色口红。这样就足够让妆容美丽出彩并且自然了。这花不了多少时间，适用于你想要让自己更有精神时。自然裸妆完全适用于求职面试等场合，也适用于日常外出办事时。

强化眼妆

这类妆容强化了眼部妆容和唇妆。它和自然裸妆的上妆程序一样，不过用上了我最爱用的化妆品：眼线笔。这类妆容很明艳，也很有巴黎韵味，好像在暗示化这个妆的女士比一般人更具风格。她只是起床，扎起头发，轻松地化个眼线，就开始了新的一天！（就我自己而言，强化眼妆总要比化自然妆多花一点儿时间，而你掌握到此中精髓就好。）强化眼部的妆容适用于去博物馆、看电影、听流行音乐会或是参加其他艺术类活动时，也适用于你想要展现一点儿神秘感时（不管什么时候，强化眼妆总是能够增加你作为女性的神秘气质）。

强化唇妆

这一类妆容强化了唇妆，弱化了眼妆。会用到的产品包括粉底、腮红、颜色醒目的口红（浆果色、淡紫色或是大红色）和眼妆产品（没有眼影，只有睫毛膏，眼线笔是可选项）。这类妆容更浪漫，也更容易把别人的注意力吸引到唇部。要是你热情、古灵精怪或充满了冒险精神，无疑它最适合你。它同样也暗示：除了每天大费周章地化妆，你完全还可以做其他更有意义的事。并且你还是很有女人味儿的，没忘记用口红！强化唇妆适用于初次约会（任何约会都行），也适用于你想要给自己的脸加上点儿色彩和活力的时候。在毫无活力的冬天，用紫红色一类有活力的颜色来提亮唇部，是非常“鼓舞士气”的。

调整自然妆容以适应着装

当你选择一天的着装时，同样也可以考虑一下化个什么样的妆。妆容应当不断调整，以搭配着装。如果你计划当天出门办事，你穿了休闲外套、紧身裤和休闲凉鞋，就可以化自然裸妆。轻扫粉底（或者用适合你皮肤的其他打底方式），涂上睫毛膏、腮红以及淡色口红。如果在外出办事途中遇到熟人，你会感觉精神一振，对自己的外表很满意。即使没和熟人碰面，为了让自己心情好，好好打扮自己也是很不错的。不瞒你说，很多次我在公共场合都被陌生人的外表启发和鼓励。我总是想告诉他们：你看上去状态好极了，这让我深受鼓舞！当你在外办事或是参加日常活动时，也做那个鼓励别人的人吧。

如果你穿着更为休闲动感或是更有艺术性的衣服，强化眼妆会是个很不错的选择。如果你穿着有女人味儿的衬衣，强化唇部会很好。总之，调整你的妆容以适应着装。

2分钟快速妆

这一妆容适用于平时，也适用于赶时间时。这是自然裸妆的精简版本。对我来说，化两分钟快速妆时要用到以下三样化妆品：

- 遮瑕膏
- 睫毛膏
- 唇膏

遮瑕膏

大部分人都需要用遮瑕膏来美化面部皮肤。我也是如此。我有黑眼圈（很多年轻的妈妈都受此困扰），右脸颊上还有一些红血丝，同时还有少许痣需要被遮住。

两分钟快速妆的目标是均匀肤色。我建议你去最常光顾的化妆品专柜，同专业人士交流一下，找出适合你的遮瑕膏颜色。你自己选的遮瑕色很可能是最适合你的，不过，专业人士能帮助你挑出能和你完美匹配的遮瑕产品。遮瑕的重点在于毫无痕迹，否则皮肤不但不会被修饰，而且问题会愈加明显。

在需要的地方使用遮瑕产品。在自然光下仔细观察你的脸，确保遮瑕到位。很多时候我们会在浴室的灯光下化妆，结果走出去一看，发现并不合适。

睫毛膏

如果有时间，把睫毛弄卷翘。没时间的话也没关系。把你最喜欢的睫毛膏涂在睫毛上就好。涂的次数和量越少，眼妆就越自然。我喜欢眼妆，因此每只眼睛至少会刷三遍睫毛膏。睫毛膏为你的双眼增色不少，让你的眼睛更有神，是快速有效的让你更光彩照人的方式。我最爱的睫毛膏是香奈儿立体臻魅睫毛膏。

唇膏

唇膏包括润唇膏、唇彩和口红。根据你的个人喜好和时间安排来选择。不管时间如何紧张，我都会留时间来涂唇膏。干燥的嘴唇可有损形象！一点点无色润唇膏就足以让你的整体妆容看起来更漂亮。在化两分钟快速妆的时候，我通常不会追求亮色，但如果你受到鼓舞想要一个大胆的唇色，那就尽管这样做吧。

5~10分钟上妆

三种自然妆容都能在5~10分钟完成，选择哪一种取决于你的喜好。上妆通常包含以下的步骤：

- 遮瑕
- 底妆
- 腮红
- 修眉、上色
- 眼线（可选）
- 唇妆

遮瑕

请参照我在“2分钟快速妆”里面提到的遮瑕的部分。

底妆

在用过遮瑕膏之后，轻轻扫上底妆，让肤色显得更均匀。我喜欢矿物质化妆品，因为它更轻薄。我通常选择的底妆产品是润色乳液和其他轻薄粉底液。我推荐你去化妆品专柜，咨询专业人员的意见，了解到底哪种产品适合你的皮肤。如果你的皮肤底子本来就好，或是你不喜欢上底妆，可以跳过这一步。不过我个人认为，不化底妆就没有化妆的效果，所以底妆还是很有必要的。举例来说，如果我化腮红和眼线，却不化底妆，这种感觉就像穿了很漂亮的上衣和鞋，却没穿下装一样。现在的底妆产品已经不像以前那种厚厚的“面具”，将你的皮肤遮得严严实实了。你可以选质地轻薄、适合你皮肤的产品，这能

够让你的皮肤显得更美、颜色更均匀。在使用底妆之后，我通常用半透明的定妆粉轻扫面部，完成定妆。近几年来，我最喜欢的粉底产品是米黄色的矿物遮瑕粉，我同时也喜欢Hourglass的米黄色滋润粉底液，两种产品都有一定的防晒指数。

腮红

我喜欢腮红。这还是最近才发生的事。我过去几乎不了解腮红的功用，觉得用腮红就像是一个小女孩在偷玩化妆游戏。但是轻扫一点儿腮红的确能够让你的脸颊红润起来，并且提亮脸色。腮红的秘诀就是：适当地使用，不能有任何明显的线条和纹路。你可以选择粉状、液体状、乳液状、啫喱状的腮红，甚至是膏状的。选择你喜欢的颜色，点亮你的热情。毕竟，红润的脸颊是热情和浪漫的最佳表现。在脸上轻扫腮红，尽量让腮红融入自然妆容中。

画眉

如果你有眉毛方面的困扰（不均匀、稀薄或是长短不一），你可以选取恰当的颜色画眉，弥补不足。几乎每个化妆品品牌都有画眉产品。我喜欢用眉粉。要确保你用的颜色适合你。千万不要选择太浓的颜色（那会让你看起来怒气冲天），也不要选太淡的颜色，你可以咨询一下专柜售货员的意见。画的时候轻轻填满眉毛间空隙，让双眉看起来饱满又自然。

眼线

当你选择10分钟自然上妆时，就应当选择用眼线。画眼线是我最常用的一种化妆技巧。如果把双眼比作灵魂之窗，那么画眼线就是给这两扇窗户加窗帘！我总是用眼部底妆。因为白天眼部易出油，进而晕妆，而运用眼部底妆能让眼妆保持一整天。通常我用的是棕色眼

线。我是绿眼睛、深发色，棕色眼线对我来说更自然。一些女性用黑色的眼线，效果非常好，而对我来说就过于醒目了。选择适宜自己的颜色，享受尝试的乐趣！在我更有冒险精神和艺术气息的日子里，我选择黑色眼线；在日常生活中，我选择棕色，更配我的妆容。不管你用的是眼线笔、眼线液、眼线啫喱还是眼线粉，用的时候手要稳，只有多多练习，才能日臻完美。

睫毛膏

请参考“2分钟快速妆”中关于睫毛膏的部分。涂睫毛膏应该在画眼线和其他眼妆完成后进行。

唇膏

如果你没有强化眼妆而是选择了强化唇妆，那就先挑选唇膏的色彩和样式。选择有很多：口红、唇彩、唇线笔、带色润唇膏。就算我选择了强化唇部，我也希望看上去自然些。我常常轻涂一下口红，使得脸色看上去自然红润。有人可能会用唇线笔和醒目的颜色，有人只用淡粉色唇彩。试一试哪一种最适合你，和你当天的着装最搭配。对上了年纪的女性来说，醒目的唇色能为你的脸添上神采。我总是敬佩美丽的法国全球电视网女主持人玛丽·安格·奥拉维尔。她已人到中年，但她的魅力与风格让许多年轻的女主持人望尘莫及。奥拉维尔女士总是涂着醒目的红色口红，非常华美，这是对强化唇妆的自然妆容最完美的诠释。优雅太太同样也涂深粉色或是大红色的醒目色。这种色彩的对比冲击的确提亮了她的脸色。

15分钟上妆

这是为你去特殊场合或是想要夸张点儿的效果时准备的。会用到上文提及的所有化妆步骤，同时还要用上眼影。总的来说，如果使用眼影的话，就是强化眼睛而不是唇部了。

眼影

应该在进行其他化妆程序之前使用眼影。这样，如果眼影粉末掉落在皮肤上，就很好去除，不至于弄花底妆。有品位且使用得当，眼影便能突出眼睛，使它显得神秘性感。我并不热衷于使用那些莫名其妙的繁复色彩。记住，我们化的可是自然妆！我喜欢追求一种自然的烟熏妆效果。我的眼睛是绿色的，最适合我的眼影色是灰褐色和杏色。找出你喜欢的并且跟你的眼睛颜色相配的眼影色。如果你和我一样，拿不准怎么搭配眼影色的话，大部分化妆品品牌都有成对的或四个一组的搭配好的眼影出售，配有不同的眼影刷。不过那并不是十分必要，因为大多数时候你都只用一把眼影刷。重要的是，你需要使用一只起调和作用的眼影刷。一定要有。调和眼影的色彩是创造出自然美好的眼影效果的关键。请记住：为了让妆容更持久，在上眼影前应该在眼部涂上打底产品。

有关定妆喷雾的建议

无论是自然妆还是其他妆容，都需要使用定妆喷雾来使之完美。所有的化妆程序完成后，喷上定妆喷雾，如果不随便触碰的话，妆容能够保持好几个小时。每天我都使用定妆喷雾，如果不用的话，就感觉自己的化妆程序不完整！这样做之后，我也不用外带化妆包来以防万一，不会出现紧急补妆的情况。用了定妆喷雾，就不必再补妆了。我喜欢Skindinavia Original的定妆喷雾，市场上还有其他选择，多试一试，找到最适合你的那种。

小贴士

●打造一种简单自然的日常自然妆容，展现你最好的一面。

●自然裸妆适用于皮肤底子好的人。

●在某些文艺场合要强化眼妆。

●想要新奇或浪漫效果时，强化唇妆。

●调整你的化妆时间，以适应日程安排。

●在决定化哪种妆之前，先考虑你当天的衣着和日常活动。

●向专业人员咨询，购买最适合自己肤色的粉底。

●使用定妆喷雾来保持妆容（在公共场合补妆一点儿也不优雅！）。

●享受尝试的乐趣，别忘了时不时来些改变……

第7章

肌肤完美术

我在巴黎交换学习时最喜欢的一门课是艺术史。我把这门课的老师称为“完美教授”（很明显这不是他的真名，但就像对优雅太太和波西米亚夫人一样，我还是忍不住给他取了一个人如其名的绰号）。完美教授是英国人，已经在巴黎安家。他是热衷于法国艺术的观察家、研究者，也许他还是我在大学生涯中遇到的知识最渊博，也最有趣的教授。我叫他完美教授，是因为他对于美有着极高的标准和品位。他是一位资深艺术鉴赏家，重视美胜过一切。

星期一我们会坐在教室里观看世界名画的幻灯片，了解背景故事，完美教授会讲述许多使人神魂颠倒的故事，涉及戏剧、阴谋和艺术许可协议。星期三我们会去巴黎众多著名博物馆中的一家近距离观摩前两天的课上提到的画作的原作。

有个星期三的早上，我正要去上课，却沮丧地发现一夜之间一个大粉刺长在了我的鼻子上。

其实，整个青少年期及之后我都一直在和这种瑕疵苦苦战斗。粉刺总是不知不觉就冒了出来，毫无征兆地出现并且来势汹汹，不像别的瑕疵一样能够轻易地遮盖或是忽略。

那个时候我完全不化妆（我还没有发现自然妆的秘诀），也没有遮瑕产品可以用。我们知道，处理粉刺的第一法则是：不要触碰。第二法则是：简单遮盖它们，直到粉刺消掉。可那个时候我根本不知道这两条法则，于是挤掉了粉刺，简单急切地希望它赶紧消失。结果事与愿违。它变得更大更红了。

那天我快迟到了。我们全班约好在奥赛博物馆[注]见面，去观摩马奈的名画《林中野餐》，这也是我最爱的名画之一。我才不会因为一颗粉刺错过这个机会，因此假装忽视脸上的粉刺，继续我的一天。

这堂课和往常一样精彩。我很高兴听到了自己钟爱的画作的细节，并且乐在其中。下课后，我要去问完美教授之前的一幅画的相关问题。我等候着，直到他和另一位学生结束了谈话才上前提问。问到一半时，我很明显地注意到他并没有听我说话。他盯着我，但没和我对视。相反，他盯着我的鼻子看，这才让我想起我鼻子上面的大粉刺——我当时觉得很难为情。我温和地说完了问题，完美教授似乎还在继续观察我的鼻子。片刻之后他说（在我已经被他盯得受不了的情况下）：“对不起，你的问题是什么？”

那天之后，我开始注意法国女人的皮肤，包括优雅太太和波西米亚夫人的皮肤。她们的皮肤都干净美丽。没有明显的皱纹、下垂和晒伤的痕迹、粉刺（我实在不想再提它了）。我又想到，那些教过我的法国女教授的皮肤都不错，就连当地香烟店和咖啡馆的工作人员的皮肤都很好……她们光彩照人的秘密是什么呢？

法国女人以精于护肤而著称，并且不仅仅是脸部皮肤。我们都知道，她们用瘦身霜对付身体上的脂肪团，保持脖颈和肩部紧致。当人

们说“连身体毛孔都舒畅”时，不仅是在说好的皮肤状态和外在，同样也指自信平和的内在。

对法国美人来说，皮肤保养最为重要。毕竟，只有皮肤细腻光滑，你才会对自己的身体感到满意。好的皮肤是身份的象征。对法国人来说，有那么多丰富的选择（面部养护、专门的乳霜、按摩推拿）可以让他们的皮肤状况得到改善，他们中的大部分人都能容光焕发。

补水无比重要

要想有好的皮肤，得大量喝水。许多法国女人睡前会喝一大杯水，早上醒来后喝一大杯水，白天也会喝好几杯。从法国回到加州后，我也养成了这个习惯。白天很容易水分摄取不足，如果你养成习惯早晚各喝一杯水，就有效避免了脱水，也养成了一天中持续饮水的好习惯。

你不需要一天到晚喝些“星冰乐”、豆奶拿铁咖啡、果汁和冰茶。我并非建议你完全戒掉它们，而是建议你把白开水当作日常的饮料。（注意：这也是保持苗条的好办法。其他饮料都含有热量。）优雅太太的日常饮料就是白开水。除此之外，早餐时她会饮一杯茶，晚宴时则会喝她最爱的番茄汁，而我们其他人会喝威士忌（我不得不承认，威士忌能带来更多乐趣，但优雅太太的皮肤很好，我的皮肤却很差）。

要尽力戒掉酒精饮料，特别是含糖的鸡尾酒。优雅太太几乎不饮酒。她只是偶尔在晚餐时饮一杯红酒，不过那很少见。不沾酒类饮料也许是她保持皮肤水分充足，显得年轻有活力的原因之一。如果你有晚餐时喝红酒的习惯，可以尝试在晚宴前后多喝儿点水，确保身体水分充足。

每晚入睡前，我喜欢喝一杯柠檬水。柠檬有排毒的作用，能够安抚胃部。晚上当我想喝咖啡时，就用一杯热柠檬水代替。外出用餐时，别人都会在餐后点上一杯意式咖啡，我则叫上一杯柠檬水。柠檬水让我平静，事后我会很高兴自己没有摄入咖啡因。

除了大量饮水外，你还需要食用大量水果和蔬菜。这些食物能为身体提供抗氧化剂，对皮肤大有好处；水果蔬菜里还含有很多水分，对保持皮肤水分至关重要。

压力之下，请选择热情

人很难在承受压力的同时保持热情，法国人却时常热情饱满。

我相信大部分情况下皮肤出现问题都源于压力（剩下的则是受激素影响）。有时候，我一整天都得控制压力，不让自己失控。这种压力直接造成循环减弱、呼吸短促以及皮肤问题爆发。注意到压力给你的身体造成了什么样的影响——很有可能它影响了你的皮肤状况，尽你所能，将你的压力降到最低。

优雅太太和波西米亚夫人看上去没什么压力，但其实她们各自都有要操心的事。虽然优雅太太从事的并非全职工作，但她却要一个人料理整个家庭事务，连清洁工也没有请。打扫家，筹备一日三餐，出门采购，为家里的四个人洗衣，而且每周末都有晚宴，工作也有一定的压力。（我光是想到这些，就已经替她头疼了。）波西米亚夫人也有压力，而且她是做全职工作的，还是一个单身母亲！法国女人和世界上其他地方的女性并无不同，料理家务、做饭、养育孩子，同时还要工作，但她们却能保持镇定，很少受到困扰。

优雅太太这样和她的压力作斗争：每天轻快地步行去商店购物——运动是应对压力的最棒办法，快步走（特别是在冷空气里）对人

的面色很有好处。她似乎也很享受办事的过程，不管那件事多么普通。波西米亚夫人也是这样。她完全享受每天在她热爱的城市里步行的乐趣，在参加聚会的时候，她会放松下来，喝红酒或是香槟鸡尾酒，在闲暇时光观看艺术展也能给她带来许多乐趣。

我们每个人都有不同的减压方法。我喜欢做瑜伽、冥想、弹钢琴、散步或是用芳香精油泡个热水澡。我还经常去做按摩，这是我们的下一个话题。

神奇的按摩

在护肤的各种手段里面，按摩相当重要。不仅仅是因为好的按摩能驱走压力，还因为它能强有力地排除身体毒素。请确保在按摩后摄入足够的水分。不管是接受专业的治疗式按摩还是放松体验式按摩，都请坚持这一点。

在洛杉矶，到处都有不错的按摩疗养所，1小时的身体疗养和足部反射疗养只需花费25美元。因为很合算（即使算上大方给小费），我尽量坚持每周一次。自从我开始做按摩以来，我发现自己的压力降低了，皮肤状况也大为改善。如果你家附近没有价格合适的按摩店，那就发挥创造力，下次去修甲店时做一个10分钟的按摩，或是在附近找一个按摩学校，那里有学员为你服务，还会打折。

征求专业人士的意见

说到皮肤，请经常征求专业人士的意见。皮肤科医生、美容专家和其他的护肤专家会正确地引导你解决皮肤问题。一旦我有能力负担开支，我就开始有规律地做美容护理。经常性的美容护理确实给我的

皮肤带来了不少好处。经常去死皮、去角质改善了我的整体肤质，让我得以不那么严重地依赖化妆来掩饰皮肤瑕疵。

做好功课，找到一个你信赖的人。和你的皮肤护理师搞好关系。我在圣莫妮卡的私人美容师是“迷你Spa”的丽萨·莉安娜·迈耶。她已经为我服务好几年了，完全了解我的皮肤需要什么样的护理。我喜欢坐在“迷你Spa”小巧安静的房间里，一边喝着黄瓜水一边等待。然后躺下来约一小时，做面部清洁、去死皮、按摩、保湿（我已经可以忍受去死皮了）。这一过程很舒服，每次美容结束时我都觉得自己青春焕发。

要是你没法去外面做美容，可以在家自己动手。先是清洁皮肤，然后把脸放在一盆调和了芳香精油的热水上面，借蒸汽把毛孔彻底打开。然后用清洁面膜去死皮，洗掉面膜，再进行保湿步骤。并非只有在按摩店才能享受到放松的过程，把自己关在卧室里，躲开他人的打扰，同时播放一些舒缓的音乐，深呼吸，也能放松。

在预算之内，选择最佳品质

法国人以舍得花钱护肤闻名。在这方面他们从不节省，他们会买自己支付得起的最好的面霜、乳液和洁面产品。而我也同意这一观点：护肤品是一分钱一分货。你也可以在药房买价格适中的药妆护肤品。对你的美容师坦诚相告你的护肤预算，这样他才能为你指明方向，让你知道，根据自己的护肤需要，何时需要花大价钱，何时需要节俭。举例来说，要是你已经32岁了，斥资购买昂贵的颈部紧致霜就没那么必要了，而选购一款抗衰老眼霜刻不容缓。这一切都取决于你应该优先考虑的需求。

我想向每个人推荐的东西是电动洗脸洁面刷（很多化妆专家和美容专家都会同意我的观点）。这是一种声波护肤仪器。我已经当仁不让地做起了这一神奇产品的非官方代言人，几乎向每个人推荐它！在购买它之前我犹豫了好久，因为我不能确定是否值（100美元以上）。而现在，我觉得自己早买它就好了。它完全改变了我的皮肤。电动洗脸洁面刷剥落并去除了所有死细胞，同时能让你使用的洁面产品渗入皮肤深层。我认识的每一位用过此产品的人都反映皮肤状况得到了明显改善（也包括我自己）。

并非所有的好用护肤品都昂贵。有天早上，优雅之家停水了，优雅太太给我她的玫瑰爽肤水洁面。她极信赖这一产品，经常用它来养护皮肤。那一天，我也感觉皮肤非常健康。玫瑰水是很廉价的产品，你甚至可以自制它。

养护肌肤

在青少年时期，我非常喜欢去海边或是游泳池边晒日光浴。我的皮肤很容易就晒黑了，我很喜欢自己仅仅花一个小时就晒成古铜色。如今我也很喜欢在外出度假时抽空好好躺在太阳下晒一晒（虽然我并不推荐这样做），我补救皮肤的办法就是其他时间老老实实地涂防晒霜，涂在脸上、颈上以及肩膀上——即便外面寒冷或是多云天气。当然，在晒日光浴时我也会涂上防晒霜。如果你刚好有机会多晒日光浴，同时又担心由此产生晒斑、皱纹或是得皮肤癌，我建议你在涂抹高倍数防晒产品的同时戴上一顶宽檐帽。无论如何，我很喜欢戴帽子，因为这让人看起来神秘气息十足。

最重要的事

面带笑意，表达感情，并且充满热情。让自己感到自在和自信。无视你的敌对者（大多数人都有），安心做自己就好了，再没有比这更重要的了。

我的家居护肤习惯

我的家居护肤习惯非常细节化。有时我觉得自己在这方面有点儿神经质，不过我发现护肤确实是一项臻于细节的工作，需要经常被检视，以使皮肤时刻处于最健康的状态。

夜晚

我几乎每天化妆（并非浓妆，而是化10分钟的自然妆）。每天晚上，我卸掉所有妆容，细致清洗皮肤，这一点对于预防痤疮往往有效。

我先用眼部卸妆产品和两张卸妆棉温和卸掉面部残妆，然后用电动洁面仪配合洗面奶洁面。电动洁面仪在面部停留约一分钟，在此期间，我轻柔地在面部打圈按摩，进行深层清洁。洁面之后，我用温水冲洗面部，并用干毛巾轻轻拍干。该毛巾仅用于洗脸，我认为这一细节非常重要。不管我去哪里，不管是留在家里、和家人待一块儿还是在酒店，我总是选定一张毛巾作为洗脸专用。采用这个方法，我能保证不会有洗发水、护发素或是其他残留物留在毛巾上，堵塞我的毛孔。

在轻轻拍干皮肤，再用专用洗脸毛巾擦脸之后（我告诉过你我有点儿神经质吧），我通常会用爽肤水、单一水基果酸去死皮素以及一些乳液和维生素C浓缩物，再以温和、向上推的手法擦上晚霜。这些步骤并非一成不变，我偶尔也会改变。有时候我会用含去死皮成分的洁

面产品，然后只简单地用一种滋润乳液和晚霜来代替爽肤水、去死皮素。

我总是采取轻柔的手法，用无名指擦眼霜（因为无名指是最缺乏力道的手指，用力也最温和），然后涂上唇膏来保持睡眠时嘴唇滋润。最后，我喝下一大杯温的柠檬水，给自己一个上佳的睡眠……

每周日晚上，我会用面膜来清洁面部并释放压力。我最爱的面膜是Epicuren这一品牌的火山泥面膜。它用起来不可思议的好，让人十分惬意。当我熬过相当有压力的一周时，我简直是迫不及待想做面膜了。当然，做面膜的过程也很有趣（尽管我涂上面膜后会吓我丈夫一大跳）。

在我写博客的过程中，最好的一件事就是能有机会尝试许多不同的创新护肤产品。我最热衷的全天然护肤产品（这类产品也是我心目中的护肤圣品）是Sibu Beauty牌的护肤品——它通常以沙棘浆果为主要原料。我同时也喜欢用Paula's Choice（它有很棒的隔离霜、单一水基果酸去死皮素、温和洁面产品和滋润乳液），Demalogica，Epicuren和Eminence的护肤品。如果想要深入了解我热衷使用的护肤品，请浏览我的博客“日常鉴赏家”（www.dailyconnoisseur.com）。

早晨

早上我不洁面，以免破坏皮肤本身的油脂层。如果过度清洁皮肤，皮肤本身会进行补偿——分泌更多的油脂，最终导致粉刺爆发，所以我只在晚上洁面。早上我会用热水轻拍面部和颈部，然后涂上滋润产品，再抹防晒霜和润唇膏。一切完成之后，我才开始化妆。

身体

我每天都会用沐浴球或是洗澡刷，以打圈的方式清洁皮肤。Claus Porto（桃乐丝），Roger&Gallet（罗渣格尔），L'Occitane（欧舒丹）和Diptyque（蒂普提克）等品牌的滋润香皂和有机薰衣草香皂都是我的首选产品。我还会同时使用最喜欢的沐浴啫喱。滋润乳或润肤油总是不可少的，有时候两者我都会用到——白天用无味或是味道淡的，以免同香水的味道互相干扰；晚上则用气味甜美的乳液。我最爱的一款身体乳液是Arbordoun的金盏花植物精华乳。它功效强大，对皮肤有很强的改善作用。

当皮肤出现异常时

我们都经历过身体状况发生改变的某些阶段。生养小孩、开始衰老、进入更年期是三个典型阶段。我生孩子以后，激素水平出现紊乱，皮肤开始出现囊肿型痤疮。我感到既无助又沮丧。我已经30岁了，我的皮肤不应该像青春期少年一样粉刺大爆发！

出现这些情况时，最需要注意的一点是别压力过大，那样只会加重症状。我和美容专家及皮肤科医生一起，努力去找寻解决我的皮肤问题的办法。我尝试把自己的压力指数降下来，不多虑，开心地和我的孩子一起玩。我吃得很好，喝大量的水，把每周做一次的清洁面膜增加至三次。一切都是有回报的，最终我的皮肤问题在两个月之后就烟消云散了。

从那时起，我发现了一种叫作“Brazilian Peel Clear”的清除粉刺套装，它相当有效，能消灭粉刺，同时让皮肤状态良好。每次当我觉得粉刺将会爆发时，它总能成为很好的舒缓方子。

不管你有哪种皮肤问题——皱纹、瑕疵或是斑点，记住你自己的感觉，这才是最重要的。即使你像我一样遇见了很打击人的眼神，就像完美教授对我的审视那样，也记得要抬起头，做好自己。十有九次会出现这种情况：当你以为某人在注意你的缺点时，他们其实正在想

自己的事。大多数人都对此不安，试着放下你的不安全感，只去管你自己是谁以及你感觉怎么样。我对保持好皮肤的最佳建议是：无论如何，让自己的皮肤感觉自在。

小贴士

●主要饮用白开水。控制咖啡因和酒精的摄入。

●控制你的压力。当你感觉压力逼近时，就做些积极的事吧！

●选择你喜欢的专业的按摩师，定期做按摩。

●咨询专家的意见，在预算范围内做面部护理。也可以在家自己做。

●事前做研究，购买预算范围内的最好的护肤品。

●每日擦防晒霜保护皮肤。千万别忘了脖子、肩膀、手臂和双手！

●最重要的是，不管你的皮肤目前处于什么样的状态，努力保持信心。这样做会让你有足够的吸引力。

1. 奥赛博物馆被誉为“欧洲最美的博物馆”，坐落于法国巴黎塞纳河的左岸，与卢浮宫隔河相望。它是当今巴黎三大艺术宝库之一。——译者注

第8章

时刻容光焕发的秘诀

一进优雅之家，我除了觉得他们的公寓非常漂亮以外，他们优雅的穿着打扮也让我感到震撼。第一次见面那天，在客厅里和大家愉快地聊天时，我就注意到优雅先生和优雅太太的漂亮着装。当时我想，他们这样穿戴，有可能只是为了表达对我去他们家做客的尊重和欢迎。不过之后我很快就明白了，优雅之家盛装打扮，其实是为了尊重自己。尤其是在每周六上午，他们会打扮得更为精致。

有着漂亮的妆容和整洁的着装，优雅之家真是一个美好的家庭。优雅夫妇23岁的儿子也一直是光彩熠熠的。和他们同在屋檐下的六个月里，我从未见到他们懈怠，没有见到他们穿着运动裤、睡衣之类的衣服在房子里逛。优雅太太常常穿裙子加衬衣或者毛衣，配上优质的皮鞋。外出时，她会围上丝巾，穿上有特色的棉衣。在特定场合，她还会穿剪裁考究的外套。

优雅先生一般会穿西裤、带活动衣领的衬衫和羊绒毛衣（他上班时一直穿套装）。而优雅夫妇的儿子穿牛仔裤、带活动衣领的衬衫和套衫，还总穿高档的平底便鞋或者系鞋带的皮鞋。不用我说，你也知

道他的衬衣不会皱皱巴巴，他的裤子不会松松垮垮、露出内裤边来（不幸的是，这成了现在许多年轻人的潮流）。至于T恤，在六个月的共同生活中，我从没看见他穿过。至于背心，省省吧，我认为他甚至连一件T恤都没有。

是的，这家人衣着讲究，而且他们注重的并不仅仅是衣服。他们还有时髦的发型、有格调的鞋子和优雅的风度。简单地说，他们向世界展现了美好的自我形象。

我们大多数人（包括我自己）在某些日子里，要挣扎着才能起来梳妆打扮，穿上牛仔裤和T恤，按时出门。优雅之家的人也像大多数人一样忙碌——优雅先生和儿子做全职工作，优雅太太兼职并承担了全部家务，然而，他们都会时时刻刻保持容光焕发。

一直容光焕发可不是意味着“难伺候”。你不会看到优雅太太化一小时的妆，结果误了时间匆匆跑出家门。她的外表已经不错了，所以她可以很快搭配出一套衣服来，不用费心思想穿什么才好。她只需要一个简单容易的发型，再化点儿淡妆。

想想曾经的黄金时代，那时候，加里·格兰特和奥黛丽·赫本是最出名的电影明星，每个人都要精心打扮，不管是为了晚宴、旅行、睡觉还是迅速去一趟街角的商店。我们今天的社会是怎么了？现在很难看见有人白天穿着整齐。更多的情况是，男人们穿着松垮的裤子，裤边还是破的；女人们随便穿戴，还趿着人字拖。赘肉、内衣肩带统统都露了出来，屁股几乎没被包裹住，每天都在我们面前展示着。不怕你们笑话我说话老气横秋，我还是要说：“这个世界究竟是怎么了？”

长久以来，我都以“噢，我住在加州”为借口，随便套一件T恤，穿着拖鞋就四处逛。现在我仍然在不少时候（大多是在操场时或者早上遛狗时）穿着随便，不过我会在日常基础上全力以赴修饰外表。我

不是建议大家都按照优雅之家的模式来装扮——和他们不一样，我的衣柜里满是牛仔裤，但是我的确认为大家可以学习优雅之家那种尊重自我的精神，每天都花时间来修饰自己。

以法国电影里的形象为例来说说吧——我爱看法国电影。法国电影是我最喜欢谈论的话题，它没有多少商业味儿，常令人耳目一新。如果你欣赏法国电影时注意到里面的女演员，会发现她们多半容光焕发，但不会太过。就拿艾曼纽勒·莫雷的电影《吻下来，豁出去》来说，女演员维尔日妮·勒杜瓦扬饰演一个与最好的男性朋友（艾曼纽勒·莫雷饰演）发生了婚外恋的女人，但是这女人也爱着自己的意大利丈夫，不愿伤害他，因而在电影里自始至终她都备受感情的煎熬。撇开道德不说，看看电影里勒杜瓦扬的外貌吧，她不会故作高端打扮，外表看起来很随意（毕竟女主角还有很多烦心事），但始终注意向世人呈现自己的外表。

那么，我们如何能始终保持容光焕发呢？

动力

不要因为只去杂货店（或者其他不起眼的地方）就找借口不打扮自己，让自己看起来像个老古董。你可能认为你不会碰到任何熟人，可是，你越这么想，越会遇到你以前的情人或是那些让你爱恨交加的人。打扮得有失水准又碰巧见到生命中很重要的人，当这种事在我身上发生的时候，我几乎没有心情谈话，因为自己在心爱的人面前像个傻瓜，这真让人抓狂。

我有个神秘的邻居，他跟我住同一条街。我住的地方是商业中心，一天有好几次，我都要带着自己的狗盖茨比出去方便。我丈夫把这叫作“散步”。这样的散步有时会在我不那么方便的时候，比如刚

睡醒的时候或者正打算去睡觉的时候，我通常穿着睡衣，再披件外套就出门了。一般来说，这种时候只要看得过去就可以了，但是在我衣衫不整的时候——比如睡衣松松垮垮垂在膝盖上或是我光脚穿球鞋时，一定会遇到神秘邻居。这就是墨菲定律，这样的巧事还会发生在其他时候。比如说，出门倒垃圾只需要短短十秒钟，于是，我将牛仔裤卷到膝盖上（我经常在阳台上弄我的花），穿上做园艺时穿的鞋，随意化个妆，扎了下头发。可当我正打算倒垃圾时，猜猜谁出现在角落里了？我的神秘邻居啊！现在我明白了优雅夫人为什么去街角店买袋子都要擦口红和戴丝质围巾了，因为你永远不知道你会遇到谁……

就算你不会遇到熟人，你也应该让自己看起来不错。无论何时，我看见梳妆整齐、打扮精致的人，都会马上被吸引住。偶尔瞥见这样的人足以令我高兴一天。在圣莫妮卡这个“便衣之都”，我也时不时会见到有人打扮入时，穿得好似大多数法国男人：有活动衣领的衬衫、休闲外套、剪裁不错的休闲裤或牛仔裤、平底鞋、太阳镜，再配上修剪过的头发，刮干净了的脸庞（或者蓄着齐整的短须）。这样的装扮很让我着迷。如果你是想要吸引女性的单身男人，干净的修饰、不俗的穿着、优雅的举止，就是你要选择的。

至于女人，我要提到一个年轻的女人，她每天骑自行车经过我的街。她在蒙大拿街的一家房地产公司工作（我知道这一点是因为她的自行车上有那家公司的标志）。她总是一副精致的职业便装打扮。通常是裙子配上剪裁精良的休闲外套，围巾系得很有技巧，再配芭蕾平底鞋，一头长长的金发在风中飘逸。有一天，她穿了紧身短裤、靴子、宽松运动衣、围巾配飞行员式太阳镜，看起来也非常不错。每天看到她就是一种享受。所以，如果没有其他事的话，就打扮自己吧，可以让我这样的欣赏者获得满足，也可以让世界变得更加精彩。

第一印象

第一印象非常重要。如果你总是打扮得容光焕发，就不必担心会给人留下坏的第一印象。我们也许不知道谁会是未来的丈夫、妻子、同事和朋友。我们都希望吸引我们生命中那些重要的人。如果你自己形象不错，你就会显得更有吸引力、更自信，这样，给那些重要人物的第一印象才有可能更好。

切勿让自己着装糟糕

扔掉那些破旧的或不好看的衣服。没有理由保存它们，它们对你没用。就算你是一个人住，也不应该穿它们。想想吧，如果一套糟糕的服装都没有，你也不用担心自己看起来糟糕！

从不同角度审视自己

每天早上出门前，好好照照镜子，从不同的角度审视自己。我们常常有这样的情况，从前面看打扮得不错，但是从后面看就是一团糟。一天，我带着女儿去吃午饭，发现前面有一个女人走得很快。她穿白色T恤、夹克、栗色棉裤，右肩膀上挎着一个很大的LV包，她的裤子把臀部包得太紧，走路的时候会把臀部的肥肉显出来。更糟的是，她裤子的线缝那里有个不大不小的窟窿，正好在屁股的位置上。当她转过身来，我发现她的发型很不错，妆容也不赖，很明显她是一个注意着装的女人。她可能是不知道多方位审视自己的穿戴的重要性。这让我想起前面讲过的那个打底裤上有一个洞的女人。我开始担心自己是不是也有穿着一条有破洞的裤子走在路上的经历。这些女人如果在离家之前从不同角度审视自己，本可以避免着装失误。

旅行

女士们、先生们，让我们回到过去，当时人们会盛装打扮后再去旅行。不过，装扮可不是为了让自己不舒服。这一点想必你早已知道，我就不必在这里多费唇舌了。正如甘地那句广为流传的话：“想要改变世界，先要改变自己。”（我确定，甘地说这句话的意思不是让人们穿得漂漂亮亮再去搭乘飞机。不过你应该明白我的意思。）

你要穿着舒适、漂亮、时髦的衣服去旅行。黑色针织裤、蝙蝠袖上衣配芭蕾式平底鞋和羊毛披肩，这样的装扮既舒服又看起来不错，好过穿一身宽松运动衣和网球鞋外出。搭乘飞机时，穿连衣裙或半身裙，用山羊绒披肩保暖，也是不错的选择。至于男人，我喜欢他们穿牛仔裤、活动领子衬衫和V领羊绒套衫配绒面料的鞋。这样的打扮挺上档次、值得尊敬，说不定还会提高你的档次（如果你不是在头等舱里）。

不过，旅行时穿牛仔裤和T恤也完全可以。去年我和丈夫从巴巴多斯回家，在机场排队检票时，发现一个女人也在等着检票进入头等舱。她穿着牛仔裤（是很清爽的那种剪裁，裤子上没有洞）、稍微有点儿褶皱的白色T恤、鞋跟非常高的鲁布托牌貂皮绒面高跟鞋，戴着飞行员式太阳镜和一块金表，头发扎成整齐的马尾。她穿得随意又舒适（鞋子是个例外），无可挑剔的发型和巧妙运用的配饰让身上的牛仔裤和T恤看起来也与众不同。她还把熨烫齐整的白色T恤塞进裤子里，看起来有型有款；她的牛仔裤也不错，我敢肯定，这裤子是特别定制的。我觉得她上了飞机后会脱掉高跟鞋，穿上芭蕾式平底鞋，不过这又有谁知道呢。

“为以后做准备”的想法

你是否有一件新的短上衣，你还不打算穿它，因为你想等到适当的时机？好嘛，如果时机到了，那就无论如何都穿上吧。不过，去看

牙医时也穿上吧——毕竟，医生会给你围上围嘴，你也有可能在等候室里见到你的老朋友!

睡衣

不要降低自己的穿衣标准，即便不是白天，你不用出现在公共场合。不论你是刚刚结婚还是已经结了25年了，不论你是和室友同住还是一个人住，即便你只有一只猫陪伴，在穿着睡衣的时候也应该看起来漂亮体面。

穿睡袍也很讲究。很可惜，这些技巧正在慢慢没落。我喜欢阿加莎·克里斯蒂笔下的大侦探波罗，尤其喜欢大卫·苏切特在电视剧和电影中塑造的波罗形象。往往会有这样的场景，半夜发生了谋杀案，嫌疑犯们穿着睡衣被召集到客厅，女人们穿着漂亮的和服式睡衣，男人们则穿着厚厚的翻领长袍。我喜欢收集睡袍，如果夜晚在房子里闲逛时我没穿睡袍的话，我会觉得自己没有打扮。甚至我丈夫出去了，孩子们在睡觉的时候，我也会一直穿着睡袍来遮住睡衣裤。

然而，穿睡袍不是给你穿糟糕睡衣裤颁发了许可证。我喜欢男人们的古典式活动领子睡衣裤。女人的呢？我喜欢所有的，从漂亮的衬裙、女便服、裤子到有蕾丝边的内衣。你可能比较欣赏玛丽莲·梦露的裸睡，不过，床边放一件睡袍也挺重要的：因为你不知道哪天半夜会发生地震或者火灾，你可不想逃出来后，在街头一丝不挂抱着个枕头吧!

优雅太太穿粉色的及地长睡袍。事实上，我从未见过她穿睡衣裤的样子，因为她的长睡袍把睡衣裤全遮住了。我也从未见过优雅先生或者他的儿子穿睡衣裤的样子。这家人起床以后，一整天都装扮整

齐。想想看：这样的生活理念，对你有没有借鉴价值？其实，在睡衣裤这个话题上，我还有很多话想说。我会把这些留到后面说。

头发

如果头发整洁，就很容易看上去仪表堂堂。我这里说的“整洁”，不是指把头发梳顺或者用漂亮的头巾包起来，而是指你的发型具有个人风格。波西米亚夫人有一头卷曲蓬松的头发，她把头发剪短，随意地披散，这就是她的风格（配上吉卜赛风格的裙子），不会给人一副刻意打扮的印象。她的发型让她能够轻松迅速地形成自己的风格。优雅太太也是如此，她有典型的巴黎式短发。她的发型每天都是一样的——轻松且不费力。没有必要去把头发弄卷、拉直或者用发胶定型。当然，在特殊场合做这些事情也很有趣，但就是费时间，你没有必要天天都做。

找一个你喜欢的发型师，让他们设计你想要的风格。一个合适的发型师会为你打造合适的发型，你每天都会很轻松地拥有这种风格。如果你像我一样，头发比较干，那就不必每天都洗头，隔一天或者三天洗一次都没问题。

简而言之，保持容光焕发，是对你自己、你爱的人以及那些和你接触的人的尊重。

一个巴黎窗户清洁工的故事

当然，人不可能一直都体面正式，尤其是碰巧没穿衣服还被吓了一跳的时候——我在巴黎的某天早上，就遭遇了这样的尴尬。请听我向你道来……

那时，我已经接受了和优雅之家三口人共享一个卫生间的现实。优雅太太在我到的第一天就问我是喜欢早上还是晚上洗澡。我选择了早上，但私下里盘算着在睡觉之前偶尔洗个热水澡。初来乍到，我还不好意思多做要求，我决定以后再问这些问题。（我后来知道，优雅之家的环保意识很强，不喜欢浪费水，因此，他们一天只洗一次澡。）

时间过得很快，我适应了优雅之家的“浴室方案”。我在卧室里放了个小篮子，里面放着化妆品，因为浴室的空间有限。每天早晨7点钟，我都会去浴室洗漱一番。浴室和厨房一样，都很小。它闪着洁净的光，铺着瓷砖，有一面小小的镜子和独立的澡盆，没有放东西的地方。浴室里没有淋浴喷头（刚开始时我觉得很奇怪），却有个中等尺寸的浴盆，配了一个要用手拿的淋浴头。

浴盆安放在一扇很大的窗户前，窗户没有任何遮挡的东西（连百叶窗都没有），因为窗户外只有一堵墙。一天早上（那时，我在优雅之家已经住了三个月了），我正在浴盆里洗澡，突然，我看见窗户旁有一个男人。

是窗户清洁工，他在干活。他悬在搭脚手架之类的东西上，正在清洁窗户。（那一刻，用俗话来讲，我亏大了。）神哪！我一面尖叫，一面惊慌失措地找浴巾或其他东西来挡住自己，同时直直地坐下（我那时正在洗脚，我觉得让别人看到自己洗脚是最没面子的）。清洁工从窗户里看到我，仅仅笑了下，对我挥了挥手，然后继续他的工作。他没有怀着恶意地偷看，也没有直直盯着我。我不太确定自己是应该松口气呢，还是表示被冒犯了。

我立即跑去优雅太太那里，告诉她这件事。我以为她会表示愤怒。可是，她只是带着被逗乐的微笑，看着我说：“哦，是的。他已经见过我们家所有人在浴室里的情形了。他每个月只来一次。”

优雅太太有可能意识到了她的冷静让我困惑。之后她问我在浴室里挂上窗帘是否会觉得舒服点儿。我想了一会儿，还是决定不要。有可能是我的美国清教徒式的天性让我反应过度了，我需要冷静一下。我说不需要窗帘了。毕竟，要入乡随俗。

然而，第二天，临时窗帘已经为我安装好了。我当时猜想，等我离开巴黎的时候，窗帘也会被卸下的。

小贴士

●每天都穿着得体，既是尊重自己，也是尊重周围的人。

●记住，第一印象非常重要。

●切勿让自己一团糟。扔掉那些不合适的衣服。

●出门前从各个角度审视自己。

●旅行时穿得漂亮，有利于搞好气氛、提高自己的档次。

●绝不把最好的衣服留到“以后”穿。今天就穿，你在等什么呢？

●选择一个容易形成风格的发型，而且要适合你的生活。

●头发一定要整洁。

●在巴黎洗澡时要拉好百叶窗，除非你想让巴黎的窗户清洁工欣赏你。

第9章

女人味儿

我在巴黎居住之前，害怕自己的女性特质。我喜欢女性化的东西，但是我害怕如果我尽情展示自己的女性气质，会对人生有不好的影响。那时，我仪态糟糕，没有一个适合自己的发型（头发太长又没层次），我把自己的身体掩盖在糟糕的衣服下。相对于那些精于穿着的人，我的品位实在太烂。

但是之后，我的人生在巴黎发生了一些改变。起初，我观察优雅太太，发现她的女性气质和我对女性气质的想象（穿镶褶边的裙子和高跟鞋）并不相同。她每天也会穿裙子、擦口红、系围巾，但她浓郁的女性魅力并不仅限于此。她仪态万方，且非常自信——这些都是我想拥有的。

接着，我开始观察所有的法国女性——调酒师、店老板、服务员、专家和年轻的母亲，她们的女性气质各不相同，但在外貌和神态上都传达了女性魅力。

我从此意识到，女性魅力可以是任何东西，它能让女人感觉漂亮和拥有力量。突然，一个新的世界在我面前打开了大门。我开始思考如何通过衣着和稍微的化妆让自己变得更漂亮，也想知道还有什么能彰显自己的女性魅力。如果我释放出自己所有的女性气质，又会发生什么呢？

当然，不同文化对女性魅力的要求也不一样。在这里，我只想做关于我在法国观察到的女性魅力的报告。法国女人的魅力看起来令人耳目一新。她们不像美国女性那样，喜欢隆胸、做假指甲、拉直发，这些对她们来说不是必须的，她们喜欢天然的东西（稍微做点儿改善）。

仪态

法国女人有非常好的仪态。当然，有些法国女人有吉卜赛风格（注意，不是波西米亚夫人的那种）——戴贝雷帽、做事麻利、吸烟，但这不是我要谈的法国女人。我要说的是普通的法国女人，她们看起来有股随意的姿态。她们的仪态展示是女性魅力的关键点，因为她们知道，这会让她们保持优雅。

不管是男人还是女人，拥有好的仪态都有许多好处。好的仪态说明你很自信，有掌控力和吸引力。它不是僵化的，也不是形式上的，而是非常随意的——一种有活力的仪态流露出的是自信。肩头放松，昂首挺胸（不要太过），以某种舒适的姿态站好就行。

你有没有发现，当你看到一个仪态很好的人的时候，你也会不自觉地纠正自己的仪态。来到巴黎之后，我养成了经常检查自己的仪态的习惯。我注意到别人坐得笔直时，也会不自主地调整自己的坐姿。好的仪态是有感染力的。

在某些环境中，需要仪态端庄。例如在一个陈设漂亮的房间里，很难不端直肩膀坐的。优雅之家的公寓装饰得十分正规，扶手椅旁边摆着有东方风格的杯子、古典家具和珍贵的油画，在这样的椅子上不好好坐似乎就不合乎情调。优美的环境能促使人的仪态也优美起来。

我强烈建议：为了好的仪态，装饰自己的家吧。让你的居住空间漂亮，你也会想打扮和坐得笔直的。如果你被乱七八糟的东西和吵闹声包围，你更多的是想窝在椅子里，因为我们的身体是根据周围环境做出反应的。在不同环境下观察你自己和做记录。如果你在豪华宾馆的大厅，你会一直坐得很直，很难不这么做！相反，如果你去拜访一个杂乱肮脏的地方，你会发现肩膀会耸起来，这是对环境做出的直接反应。

一旦你养成了好的仪态，那么不管环境如何，你的仪态都不会变。好的仪态能让你的内心变得强大。如果你暂时身处不良环境或者要面对一个自己害怕的人，良好的风度会让你走出困境。好的仪态会提升你的女性魅力，使世界变得与众不同。

香水

我第一次去法国时，刚刚18岁。我和我父母在戛纳待了六周，我父亲整个夏天都在那里工作。那也是我第一次去欧洲，我好像到了仙境。法国南方的美令人惊心动魄——闪着蓝光的海岸线充满了奢华的魅力。一天，我父母和我去格拉斯旅游，格拉斯是全世界的香水之都。我们参观了其中一个香水厂，了解了制作香水的艺术以及错综复杂的有关香水的术语。

在去格拉斯之前，我从未想过香水这回事。我偶尔会偷我姐姐的香水，但我还没有自己的。这次旅行后，我对香水和它的效果产生了

浓厚的兴趣。

我曾经很想省吃俭用，来购买自己喜欢的香水——一来独特的香水味道会成为我的个人标志；二来香水会提升我的女性魅力。但一段时间后，我就忘了香水对我的诱惑。我会喷果味体味剂以及其他芳香剂，但是还没有真正的香水。直到我来到巴黎，在优雅之家居住，我仍然没有找到属于自己的香水。

在巴黎，我习惯了欧洲人打招呼的方式：轻吻脸部（法国人会说午安）。在这些亲密的问候中，我逐渐感觉到了我的法国朋友们擦的各种香水或古龙水。西普香薰，有东方特色的，花香的……每个人似乎都有自己的香水！

走在巴黎，我注意到香水广告无处不在。在几家商店橱窗顶端的广告里，明星们为香水代言。看来法国人酷爱香水。

不过，我不知道优雅太太是否也擦香水。我从来没有和她靠得足够近，以判断她擦的是什么香水。我们的关系非常正式，很少有身体接触（除了第一次见面时和最后说再见时）。我想她会擦古典的法国香水，如娇兰的“一千零一夜”香水，但这只是我的个人揣测。

离开巴黎后，我搬回了加州。我没有忘记寻找自己的香水。我研究了几个月，试了对我有诱惑力的几种香水样品。后来我决定用斯特拉·麦卡特尼（Stella McCartney）的同名品牌斯特拉香水，这款香水有着极好的新鲜玫瑰味。在研究中，我发现自己喜欢玫瑰味的，玫瑰是我喜爱的花，所以我一点儿也不惊奇。我擦斯特拉已经好几年了，直到后来决定用宝格丽（Bulgari）的馥郁玫瑰花香水做下改变（偶尔也用祖马龙的柚子古龙香水和红玫瑰古龙香水调和下）。当你在看这本书的时候，也许我已经有了另外一种香水了。我一直在寻找与众不同的香水。

如果你还没有钟爱的属于自己的香水，现在就开始寻找吧。找到自己喜欢的那一类。可以去最大的零售店，问那些知识渊博的店员，告诉他们你喜欢哪种香水，希望他们给你一些建议，甚至给你一些样品带回家。花点儿时间，别急，真正地享受这个过程，发现让你深深着迷的那一款——你会很高兴自己有了充满香味的名片。

经过多年的评估，你选取的香水能够反映你的品位。我们在变化，品位越来越精良。我使用了很多年斯特拉香水后，有点儿厌烦它了，当我发现家里的一个新成员也在用斯特拉香水时，我终于决定换一种香水。（我认为，在一个家庭里，不能有两个人用同样的香水。）发现家里新成员也擦斯特拉是一个简单的信息——我忽视了其他香水。斯特拉香水不是我一个人的（虽然一直很好），因此我又选了宝格丽的馥郁玫瑰花香。

在屈身问候某人（或者说再见）的时候，闻着这个人的香水味儿会有一种不可思议的感觉。它诉说了太多的关于这个人的事情。一种属于自己的香水是与人共享的亲密细节，它给充满絮语的一瞥灌注了女性的魅力。

指甲

我在美国的时候，曾去一家孕妇店买东西，注意到了（很难不注意到）收银员的长指甲。她的指甲上有亚克力指甲贴，上而印着三维字符，亮闪闪的，让人分心。这个女人爱她的指甲。她一边把购买记录录入收款机，一边高兴地轻叩手指，动作夸张。虽然我不喜欢她的指甲，但指甲似乎带给她无穷的快乐，并且是她表达自身女性魅力的手段。确实，漂亮的指甲对每个女性都很重要。

我不相信我在法国能看到亚克力指甲贴。那位有着三维字符指甲的女士肯定不受法国人的喜爱。大多数法国女人（包括优雅太太和波西米亚夫人）的指甲都短短的，修剪整齐，指甲油干净，用中性色或者红色的。

回到加州后，我打算每两个星期修一次指甲。在美国修指甲相对便宜。（其他的国家不一定这样，在英国，我发现好好修一次指甲会花费很多。）如果你住的地方修指甲比较便宜，那么定时去修指甲会很有意思，也能让人放松。如果你不打算出去修指甲，那就给自己找个时间，在家里修修，也很不错。在家里修指甲非常容易，也能让人放松。（YouTube上还有一个“在家修指甲”的视频教程。）

我通常喜欢看起来自然的指甲——短短的、整齐干净，涂着中性色或者红色的指甲油。选择自己适合的吧。我的朋友戴安娜最近炫耀指甲艺术家马德琳·普尔给她做的“罗伊·利希滕斯坦”指甲。每个指甲上都是对利希滕斯坦油画的赞词——它们是微小的艺术作品！是把自己的指甲当作小型画布，还是让它们干净整洁，选择权都在你自己，只管享受美甲的乐趣吧。

头发

在法国，做头发很简单。有技巧地吹干头发正如巧妙地修指甲，是女性的必需。法国女人的头发常常充满挑逗性，她们总把头发收拾得随意且有趣。她们似乎可以随时跳入水池，也不怕头发会变得乱糟糟；又或者，她们柔顺的头发正在等待某位男士的抚摸，不会让人有这样的顾虑：“靠后，别碰。如果你碰了，会发生可怕的事情！”

我在巴黎看到的最普通的发型是复古的齐耳波波头。和成千上万的法国女性一样，优雅太太就是这样的发型。人们不会马上将这样的

发型和女性魅力联系在一起，因为很短又很朴素。但事实上，这非常有女性魅力。没错，它是短发，但是它会随意摇摆。留这样的发型不会花太多的时间，能让人有空做其他事情。想想看，如果每天打理头发的时间少，剩余的时间多了，这会令人非常高兴的。（发自内心的快乐不会削弱你的女性魅力！）

我在洛杉矶南加州大学学习时，有一个法国女人教我们法语课，她留着典型的巴黎式波波头。这位老师非常有女人味儿，非常神秘，带有浓郁的法国味儿。她总是穿着样式最简单的衣服——彩色的针织衫或者毛衣，搭配普通的裙子与低跟鞋（法国保守主义的缩影）。她素面朝天，戴着不起眼的首饰。金色短发天然去雕饰，在视觉上宣告着她简单打理的形象是对自然美的致敬。

不过，巴黎式波波头不适合所有人。从法国回到加州后，我很是乐观地弄了这个发型。我的头发多且卷曲，当我向我的发型师要求做这款头发时，他想劝阻我，但是没有谁能阻拦我！我想要轻松的巴黎式波波头——不耗时间，可以形成我自己的风格。不幸的是，我蓬松卷曲的头发让我的发型像个奇怪的蘑菇，真是非常糟糕。不过，虽然这款发型不适合我，但是如果你对它有兴趣，就去尝试吧！我仍然很高兴自己尝试过，如果没有试过我会一直想的。希望你比我成功。

我在巴黎见到的另一款流行的发型是飘逸的齐肩发——可以是直的也可以是卷的。法国女人很少留真正的长发，可能是因为长发需要更多的时间打理吧。（我在圣莫妮卡的两个朋友贝克斯和阿米莉亚都有一头精致的长发。她们的发质都很好，太迷人了！如果我的头发能那么好，我也会一直留长发的。）

我发现法国人的发型总是能让人耳目一新。见惯了直发、非主流的发型和系头巾的样式，还是自然的发型看起来最具女人味儿。像波西米亚夫人，一头蓬松的卷发恰好长及肩膀，打理起来不费力且适合她本人——自然美是她的一个重要武器。

现在我很有兴趣打理我的头发。虽然是自然卷，但吹干了效果很不错。因此我既可以留天然的卷发，也可以吹个造型，还能保持三天呢。在我不想把头发耷拉着的日子里，我会扎个高高的清爽马尾，再在头顶挽成一个圆髻（当下很流行的发型），或是把一半的头发用发卡别起来。去特殊场合时，我会用大号卷发棒将头发烫成大卷，或是留一个好莱坞老电影里维罗妮卡·莱克那样的复古波浪发型。

不管你决定要什么发型，不管它需不需要打理，都要保证它能让你心情愉快，并且在现实生活中可行。没有比被自己的发型奴役更糟的了。找到属于你自己的完美风格——一种你独有的造型，并且实践它。让自己更自由一点儿，享受你的每一天，享受生活中其他乐趣，把发型视为增添你的终极女性魅力的装饰品。

过犹不及的例子

我总是对法国的新闻播音员印象深刻。你必须要看过法国电视台的节目（比如TV5Monde[注]）才知道我是什么意思。这些女播音员都充分散发着女性魅力。她们并不靠露“事业线”或是大腿（那可是洛杉矶女播音员的杀手锏）博取眼球，相反，她们化着自然妆，头发轻柔卷曲，佩戴最简单的首饰，穿着简洁但女人味儿十足的衣服。比如穿着蓝紫色羊绒衫，佩戴简单款的金项链，涂紫红色唇膏，头发烫成波浪卷。播音员不应该是被关注的焦点，新闻节目才是。播音员着装上的极简主义让她更有权威性。

我们都很熟悉一档叫作“真实主妇”的电视真人秀节目，节目中有一些人习惯于过度装扮自己，夸张的发型，闪光繁复的衣物都是需要精心打理的。这种过于精雕细琢的风格让她们的女性魅力湮没于名牌商品和整容手术的陷阱之中。我并不是唯一注意到这一点的人。美

国女演员珍妮弗·安妮斯顿最近就把她的长直发换成了法式齐肩发，以免看起来像“真实主妇”里的角色（她的造型师如是说）。

我相信，过于华丽的时尚风潮或是“太过”的风格会适得其反，它甚至会减损女性的魅力。这也是我更倾向于简约风格的原因。我更愿意看见一位女士素面朝天，而不是只看见她昂贵的外套、夸张的头发、斑斓的眼影以及人造珠宝首饰。换句话说，不是你的着装在消费你，而是你在消费你的着装。要是你习惯了过度打扮，卸下它们就有点儿像在裸奔了。朴素的妆容、简洁的发型、少量却有品位的首饰会让你更加神采奕奕。这样做同样也让你的女性魅力不经意地散发出来——这是我的下一个话题。

不经意的魅力

之前我们已讨论过女性不经意散发的魅力，我的确认为那些无形的，不经意散发的魅力才是最重要的。自尊自信，有幽默感，愿意过冒险和有趣的生活，这些都是许多女性渴望的那种“难以描述的魅力”的基础。你可以去最贵的美发沙龙，买售价最高的服装，把指甲做得最光亮，但是如果你没有自信去适应这一切，它们就什么都不值。

在巴黎，我开始发掘生活中那些被隐藏起来的自我意识。我意识到：自己老是把头发扎到脑后；我的冬装大衣太笨重太没型，一点儿也不显身材；因为担心结果，我不敢和有意思的陌生人对视；因为害怕皮肤瑕疵被一览无余，我不敢在白天和人近距离接触。我开始关注这些阻止自己成为一个精彩的女性的事情。

在一个清爽的天气里，我从巴黎十一区的地铁步行去上课。我的长卷发垂在肩上，唇上涂着在巴黎春天百货购买的唇膏。当我自觉地

去释放那个真实的自我时，我觉得非常轻松，脚下生风。我一边走，一边注意到前方有一个英俊的陌生人——一个男子，衣着得体，在街角站立，正要过马路。我们对视了。我一边向前走，一边朝他微笑，然后停在离他一英尺的地方，我们两个人相互注视着。那是极有张力的对视，让我心无旁骛。他友善地笑笑，然后对我赞美道："真妙！"我也笑了，一语不发，继续前行，我高兴地意识到，我的内在感受终于表现出来了。因为那位男士一语中的，说出了我的感受："真妙"。

小贴士

●培养美好的仪态，时常提醒自己，最终让它成为你的一部分。

●探索香水的世界，要么选择一款你的标志性香水，要么有一个迷你香水收藏馆。享受这一过程，因为香水是生活中的大乐趣。

●请让你的指甲保持整洁，不管是通过打磨休整还是精心修饰。

●一头健康的秀发再加上一款有魅力的发型，是增添女性魅力的法宝。

●永远不要忽视自我意识、幽默感、冒险精神等无形的女性特质，它们是最重要的魅力之源。

1. 全球性的法语电视网，于1984年1月首播。——编者注

第 3 部分

LESSONS FROM MADAME CHIC

优质生活

第10章

追求生活品质

我已经讲过我在优雅之家的第一个夜晚发生的事情。当时我正准备溜去厨房偷吃夜宵，被优雅太太抓了个正着。她带着有趣的表情打量我的睡衣裤，还不到一周，我就让她看到了我的睡衣裤。

我所说的睡衣裤是一条舒服的旧卫生裤和一件T恤——这是我最喜欢的一套睡衣裤。卫生裤虽然洗了很多次，但是依旧柔软，旧的T恤让我有家的温馨感觉。一周后，当我穿着我的睡衣裤勇敢地去浴室时，优雅太太拦住了我。她脸上带着某种担忧的表情。

“珍妮弗，”她说：“我是不是在洗衣服时把那里洗破了？”

“那里”是指我的卫生裤的膝盖处，上面有个洞。（哦，对了，我是不是忘了说卫生裤上有个洞这回事，难道我没说过吗？）

“哦，没有。”我大声说，渴望能宽慰她，“膝盖上的洞已经有好多年了！”

优雅太太脸上的担忧表情变成了困惑。“如果裤子有个洞了，为什么你还穿它呢？”她问。

我记得她脸上的表情，她当时穿着高雅的睡袍，头发整齐地别在耳后。“这是个好问题，”我很是尴尬地说，“我不知道。”

事实是，我以前没想过这个问题。为什么我会一路把这又破又旧的卫生裤从加州带到巴黎（巴黎！），仅仅只是为了当睡裤穿？它似乎很舒适，却不“那么”舒适。我立即意识到自己的错误了，这让我感到既惊恐又高兴。

我开始以一种全新的眼光打量我的旧卫生裤。它看起来不再那么舒服。实际上，它挺糟糕的。我再次注意到身着精致睡袍和脚踩拖鞋的优雅太太，她从来不会保留一件已经落伍的衣服，更不用说带着它去异国他乡。也许我需要变得更有洞察力。

那天下午，我直接去艾格买了两套合适的睡衣裤——牛奶色的拉链睡衣套装和漂亮的橘色蕾丝内衣。白色的破洞卫生裤被扔进了垃圾箱。

那天晚上，我穿着新的睡衣裤上床。它不贵，却是我当时拥有的品质最好的睡衣裤。从前我穿着破旧卫生裤和大号的T恤睡觉，从此以后不会再这样了——任何不适合自己的东西都应该扔掉。说实话，穿那些可爱的衣服——那些为了睡觉的目的而设计的衣服，感觉真是好啊。

最好的地方是，我的新睡衣同我的旧卫生裤一样舒服，晚上穿着它感觉很奢华。这是我第一次足够尊重自己，第一次意识到我值得一直拥有那些漂亮的、有女人味儿的衣服，不仅仅是在白天或者特别的场合。

优雅之家的人从早上醒来到晚上睡觉，始终是容光焕发的。外套里面他们穿得怎么样呢？出于礼貌，我不会描述他们的内衣，但我会告诉你一个关于我的故事……

那时我到巴黎已经有好一段时间了，一天早晨，优雅太太问我有没有衣服需要洗。那是大清早，在我去学校之前。等我晚上到家时，我的衣服已经整齐地叠放在床上了，但是内衣裤不在叠放好的衣服之列。我在我的衣橱里找，没有找到。我很困惑，就写了个便条，问优雅太太我的内衣裤放到哪里去了。那天晚上是我在他们家参加的第一次晚宴。当我听到敲门声时，我赶紧准备，适时走出房间去欢迎前来赴宴的一对风度翩翩的老夫妻，然后互相做了介绍。当我们走向客厅时，我产生了一股奇怪的念头：我先前那条不知道放在什么地方的内裤近在眼前。我抬起头，惊恐地看见我的内裤正挂在走廊天花板下的烘干架上！我那时还不了解，法国人的内衣裤既精致又高档，优雅太太有把内裤风干的习惯，而不是把它放进转筒式干衣机。

不幸的是，我的简陋的内裤色泽鲜艳，上面还印着广告语，如："戏剧王后"、"没机会"。我不由得懊悔自己有这样荒谬可笑的内裤，发誓将来一定要挑选更高雅的东西。令人欣慰的是，优雅之家的天花板非常高，而且从走廊到厨房的路比较黑，客人不容易看见我那没品位的内裤……

优雅之家习惯于用最好的东西，如你所见，他们在自己生活的各方面都追求最好……

餐具

很多人都收到过玻璃杯、瓷器之类的礼品，祝贺结婚或者周年纪念日。然而这些礼品此后始终藏在橱柜里，满是灰尘，每年只有在复

活节和圣诞节时才拿出来用。其他日子里，大家都在用破旧的盘子和不搭的杯子，应付饮食，许多人都在这样敷衍应付日子。

而在优雅之家，每一顿饭都会用最好的餐具。每个晚上，餐桌上都摆放着精致的瓷器和水晶杯。他们没有为了特殊场合而单独准备的酒杯。在他们的观念中，他们的餐具足够特别了。用最好的餐具吃饭，真的提高了家常便饭的档次，使得他们的每一天都特别且奢华。

特殊场合

一些人可能会认为，如果每天都用最好的餐具，那么特殊场合就不再特殊了。其实，在特别的那天稍作改变，拿出几件重要的东西，就会解决这个问题。铺上你祖母的精致桌布，摆上不经常拿出来的汤碗，在碗盖上放些不寻常的鲜花类装饰，一切都会不错。

家庭

许多人家里都有个“博物馆”，里面摆放了各式各样的东西，都原封不动；家庭成员最喜欢的东西也都放在那里。通常，连家庭成员也不许进入，要保持里面的所有荣耀，保持干净整洁。这样的“博物馆”的问题是，房间里都是我们拥有的最好的东西，但我们从来没有用过它们！

优雅之家的公寓里的每一件家具对他们而言都是最好的。因此，他们家没有出现过这种现象：一个房间放着古董椅，另一个房间里摆着家庭的象征物——沙发，供孩子和狗在上面泼洒东西。我们坐在他们家古老的垫着垫子的椅子上，欣赏着挂在墙壁上的令人惊叹的艺术品，他们家最好的波斯地毯就在我们脚下，我们正在用他们家最好的水晶杯品尝饮料——每一天都是如此。每天都在这些最好的家具中生

活，使我对日常生活深深沉迷；这也会影响每一件事，从我的仪态到穿衣打扮到说话的方式，都在发生着改变。

仅仅保留最好的东西

我们可以用我那条破洞卫生裤做例子。正如我先前提到的，优雅太太从未有过这类衣服。她会在衣服不再好穿时扔掉它们（我必须说，她可从来没有一条卫生裤）。

像审视衣橱那样，用批判的眼光看待你的家中陈设。要成为生活的编辑。不要诱惑自己使用那些不够好的东西，避免那种所谓的“把最好的留到以后”的想法，因为我们都知道，“以后”几乎不会来！

“最好的”是能够支付得起的

如果阅读这章诱使你扔掉所有东西，去商店疯狂购物，那可不是我想表达的意思。如果你为了买一些东西去商店，你得记住：那些最好的东西必须掂量掂量，看看你是否付得起，这是很重要的。当然，在我们的一生中，我们会买一些东西去替代另一些东西。以质量为首要考虑点，购买我们付得起的东西，始终是明智的。你的“最好”有可能是你祖母传下来的换了垫子的沙发，也有可能是在库藏里的一套瓷碗。我不提倡为了日常使用就出去买爱马仕的瓷器（虽然爱马仕的瓷器相当不错）。如果爱马仕的盘子在你的预算之内，你真幸运！如果没有，那也没关系。只要你知道如何辨析，只要你有一双具有辨别力的眼睛，在任何价格范围内，你都能找到优质的产品。一旦你习惯了只使用最好的产品，你就会只挑选那些质量好的产品。

礼仪

优雅之家有着无可挑剔的礼仪，在日常生活中他们总是礼貌周到。他们奉行“尽我所能”的完美哲学，从欢迎客人到进餐到聊天，每一件事都很讲礼仪。

我们中很多人在公众场合表现得很好，然而当客人一走，只剩下自个儿或者家人的时候，我们的友好和礼仪就荡然无存了。举个例子，如果你在房子的一边，而你的伴侣在房子的另一边，你想和他说话又懒得走过去找他，就可能会放开嗓子，大叫他的名字。这样做挺失礼的。而我还经常这样做。我们住在多层楼的房子里，如果一个人在底楼，需要顶楼的人拿东西，这是十分麻烦的。不过我建议尽量克制，现在不管要做什么，当我想到要不顾礼仪大声叫喊的时候，我就会立刻警惕起来，避免自己行为粗鲁。我会爬上顶层，亲自去找我需要的东西，把这当作锻炼身体。我很高兴我能这样做。

当我们遇到一个粗鲁的陌生人，或者更糟糕——是我们认识的人的时候，该怎么办呢？我有一个粗鲁的邻居，我经常在遛狗时遇见她。她每一次都会说一些让我不爽的话（我认为她可以不说的）。我的本能反应就是好生回敬她。比如说，我的狗对她咆哮，她就侮辱它，这时我本想说“它对你咆哮是因为它对人品有很好的判断”，但是我控制住了自己。我用最礼貌的方式为自己辩解，然后朝另一个方向走去。下次看见她的时候，我还是会很礼貌，而不是出自本性去报复她。从长远来看，有礼貌才会给你带来最大的满足。

练习你最好的

在英国《金融时报》上，我最喜爱的专栏是戴维·唐爵士的“痛苦的叔叔”，它刊登在周末版“房子与家庭”板块。在这个专栏里，

唐先生针对“财产、内政、礼仪、家庭、政党以及任何可能让你烦恼的东西”提了些建议。某个星期，一位绅士写了封信，抱怨说，如果没有客人来，他的女朋友就不关心周六早上餐桌的摆设了，而他的女朋友说，没有客人在场还关注这些东西，是“没价值的资产阶级”。唐先生的回复非常精彩和正确，与追求生活品质的哲学一致。他建议：无论如何都应该表现出最好的自己，尤其是一个人的时候。经常这样做，你就不会被人视作琼斯一家㊟那样的表里不一的伪君子。

培养欣赏最好之物的鉴赏力

用你最好的东西提升你的生活品质。在经济和行为允许的情况下，追求最高的标准。这样做，会让你的日子不再寻常，会让你的生活更有趣味。

小贴士

●切勿把最好的东西留到以后。日常都要用最好的。

●用最好的餐具、杯子、餐巾和桌布来提高就餐的档次。

●在特别的场合里，放一些特别的花束或者做一道花式菜。

●在家里，用最好的房间，不要把它们留到特别的场合或者给特定的客人。每天都用家里最好的东西。

●清扫整理房间，只留下最好的东西。

●购买东西时只买你付得起的最好东西——考虑你的预算，避免超出你的经济能力。

●在日常生活中，保持最好的礼仪，尤其是对那些你最亲近的人。

●练习每天生活得很好的艺术——就算你是一个人。如此做，会让你形成好品位。

1. 在英国谚语里，“琼斯一家”指的是爱炫富的邻居。——译者注

第11章

优雅人生

住在优雅之家的优雅生活和我在南加州的散漫生活大为不同。刚开始，我因这家人的周到而不知所措。他们活像是电影里走出来的人物，所有和他们相关的东西都那么一本正经：房间、穿着、礼仪、习俗，甚至他们爱听的音乐。不过我并没有因此而不安，倒对他们的举止优雅心生迷恋。

我们的社会已经变得太过随便，优雅的艺术行将灭绝。巴黎生活比我习惯的加州生活更传统，优雅之家更是如此独特——这大概源于他们贵族血统的遗泽，在他们的血管里流淌着传统的艺术精髓。

优雅与混乱

生活中若无礼仪，若无定规，我们就会破坏规则、忽视传统、没有礼貌。任何事都会一团糟：吃饭时间不固定，电视机常放在阴暗角落里，来客不得不自己照顾自己——“你知道饮料在哪里放着吗？自

己想办法找吧！”主人若过分随意，一切都会混乱不堪，我们对这样的聚会可不能有一丁点儿的期待。

优雅生活意味着要尊重传统，意味着要井井有条地生活，要谨守礼仪规范，让每一天的安排都成为庄重的仪式，让它们重要起来。饮食有序，待客有道，来客便会感觉宾至如归，家庭宴会便有意义，聚会便会让人难忘。

优雅之家的日常生活井井有条。他们的所有安排都在我预想之中，这并非坏事。一旦我熟悉了他们的日常安排，我就知道如何融入他们的家庭。

比如说，他们每一天都会在同一时间进餐，心里有数，感觉不错。吃饭的时候，大家不会离席而去，也不会查阅手机或者看电视。我知道，在吃饭的那45分钟里，大家心心相系，全神贯注在食物和交流上面，不会有任何干扰。

优雅的居室

优雅之家的公寓位于巴黎十六区，室内装潢非常典雅。

一进门，就会发现门厅两侧的墙上悬挂着一些让人望而生敬的人物肖像画，看上去是优雅夫妇的祖先。这些画镶着镀金的框，若是陈列在卢浮宫，应该紧挨着一些19世纪值得仰慕的大师的作品。正是这些挂在门厅的画作，让你立刻知道你踏入的可不是寻常家庭。

优雅之家将客厅布置得便于人们交流，而非休闲场所。房间里的扶手椅相向而放，便于主客交谈。还有一个小巧的电视，远离客厅中心；一架古老的电唱机，晚饭后会播放主人钟爱的古典音乐。

在进餐时，餐桌要铺上桌布。餐具是有着蓝色柳树图案的瓷器以及水晶玻璃杯。餐桌旁总有优雅太太妙手布置的新鲜花束。客人到来之后，美酒便会倒入水晶玻璃杯，现磨的咖啡会倒入精致的蓝白咖啡杯。

优雅之家的房子相当精美，但陈设既不崭新，也不炫目。房间里的所有布置都那么舒服妥帖、得心应手，在不经意间营造出优雅的氛围。井井有条（我会在下个章节讨论这点）、房间宽敞、布置稀疏，这里充满了优雅的氛围。房间里尽管都是古旧的家具，可又并不像博物馆那样不易接近。

行头

优雅夫妇平日里总会装扮整齐。他们不是只为出门吸引别人眼球而精心打扮，一回家就换回运动长裤或睡衣裤的那种人。他们总是一身优雅打扮，总是让人感觉舒适得体。

大多数人都有两套行头，一套外出时穿，一套居家时穿。外出的衣服总是体面漂亮，居家的衣服却经常会一团糟。比如说，为了放松，我们可能会习惯一下班回家就换上宽松的针织衫。但这样做真的有必要吗？我们为何不能回家后继续穿外出时穿的体面漂亮的衣服呢？在家的时候也穿得漂漂亮亮的，会以一种意想不到的方式影响你的生活态度。从此以后，你可能更喜欢坐在桌前享用一顿优雅的晚餐，而不是窝在沙发里随随便便打发一顿；你也会更喜欢敞开大门，欢迎朋友，迎接欢乐。

进餐

进餐在优雅之家可不是一桩只为填饱肚子的营生，那可是重大事件。每次的进餐都像是一种仪式，延续着先辈们的传统。比如，每晚只要一来到餐桌前，我就成了尊贵的女客人，先行入座。接着坐下来的是优雅太太，然后是优雅先生，他们的儿子得最后入座。刚开始，我感到不知所措，反对让我成为关注的焦点，但当我意识到这不是他们在装腔作势，他们日常就是如此时，我就对他们的习惯习以为常了。进餐的时候，每个人都在餐厅等候，优雅太太会把晚餐佳肴放在小推车上，徐徐推出。然后她会站在餐桌前，为我们每个人递上餐盘。每餐都至少有三道流程，通常一开始会有开胃小吃，然后是主菜，最后还有餐后甜点或奶酪。

或许你会认为优雅之家吃饭时如此注重礼节只是因为优雅之家的老一辈人——优雅夫妇特别偏好，但其实，有时会青出于蓝而胜于蓝。有天晚上，优雅夫妇要外出参加一个晚宴，家里就剩下我和他们的三个儿子，平时他们一个在家住，另外两个住在这个城市别的地方。我以为我们会有一顿随意的晚餐，或许是围坐在桌旁随便吃吃。结果他们像父母一样精心地准备大餐，事实上，这顿饭比他们父母做出来的还要隆重点儿。因为兄弟三人中两位兄长是客人，所以气氛像是正式的晚宴欢聚。我们在客厅开了一瓶威士忌，作为开胃酒，然后来到餐桌，享受优雅太太在离开前就准备好的有三道流程的晚宴：意大利熏火腿沙拉、番茄果馅饼、饭后奶酪。在吃饭时，他们依然把我视为尊贵的女客人，依然是女士优先、彬彬有礼。饭后煮了咖啡，我们围坐在客厅，继续交谈。这与我以前漫不经心的交谈有很大反差：我们的言谈举止斯文有礼。

我忍不住笑着想：如果我的姐姐或堂兄弟姊妹们像他们那么大，像他们一样被大人们留在家里，会发生什么事呢？可能会做一个比萨饼，然后疯狂地打闹、开派对！我不得不说，我更喜欢优雅之家的孩子们的斯文得体。我享受和他们在一起的这个难忘可爱的夜晚，我觉得这感觉真的相当特别。

仪式的艺术

利用仪式的艺术，你可以让生活中的方方面面都充满优雅之趣。优雅之家的生活便是由一个接一个的仪式组成——从吃早餐的仪式到晚餐之后让电唱机里的古典音乐袅袅回荡，经久不绝。为你和你的家庭创造一些华丽的仪式，能够提升你的生活档次，不再是无趣地过日子。当你品尝饭后咖啡或者饮料时，能够从优雅之家及他们饭后欣赏音乐的习惯里获得灵感，好好安排自己的生活，或者创造你家里的独特传统：可以在每周六晚上全家盛装打扮（甚至包括孩子们），举行隆重的晚宴；也可以每周五的晚上不再像以前一样无聊地看电视，而是在壁炉旁兴致勃勃地玩国际象棋。

礼貌

知书达理和社交礼仪正（不幸地）日渐式微。现代社会越来越闲适随意，一些优良的传统习惯也慢慢淡出我们的生活。从前人们希望养成毫无瑕疵的礼仪习惯，以此区别于芸芸众生，但现在没人这样做了。

你可以通过学习某地那些不再时兴但正派的风俗习惯来了解那个地方，这个办法会让你很快获得人际关系上的突破性进展。人们会注意到你完美的举止。有些礼节必不可少——或许太过正式，但可都是让人肃然起敬的礼仪规范。如果人们都能如此彬彬有礼，世界将会变成更为舒适之所。请记住，常为和蔼之事，坚持光明大道，始终温雅可亲。

对日常所见的人都心怀敬意，这是享受优质生活的一个重要方面。晨起遛狗时，每见一人，便点头致意，微笑寒暄，这似乎有点儿形式主义，但若坚持进行，习以为常，自然会感觉不错。

我坚决提倡在和人交谈之前先行问候，体贴尊重，这样妙用非凡。这一点特别适用于服务人员。在法国，你要向商场雇员询问或购物商品时，一定要先说一句“早安”。如果疏于问候，你只能得到冷淡的回馈。

独自进餐

在早餐、午餐和晚餐时，要遵循正式礼节，即便是独自进餐，也要循规蹈矩，初看这有些陈腐呆板，毫无意义，但实际上有很多好处。在吃饭的时候，要用好餐巾，坐得笔直，吃得斯文礼貌，这样能帮你保持身材匀称（进餐礼仪可以让你吃饭时将注意力都放在食物上，并且不会暴饮暴食），而且，如果你独自进餐时都谨守礼仪，和别人一起吃饭时就不会犯错。最重要的一点是，饭桌上的文明会让你大步走上优质生活的轨道。

我最喜欢圣莫妮卡的“六六寿司”。这家店位于海洋大道，在前厅吃饭时能看到美妙绝伦的海景，而且这里的食物美味可口，妙不可言。有一晚我和丈夫在这里进餐，注意到一位盛装打扮的女士，独自一人坐在人来人往的前厅。她穿着正式合体的酒会晚礼服，一头经过精美设计的长发瀑布般披在身后。在周五晚上，在熙熙攘攘的餐厅里，她娴静独坐。她没有带书，也不会几分钟就翻看一下黑莓手机，没有我们设想的一个人进餐时的那种自我意识的展现。相反，她坐着，仪态万千，享用面前近乎奢华的盛宴，尽情品尝寿司、生鱼片和鸡尾酒。她甚至还点了餐后甜点！餐毕结账之后，她优雅站起，感谢侍者，然后飘然而去。我永远忘不了这位女士，她向我展现了如何享受人生，如何体现外出吃饭时的优雅一面——即便只能独自进餐。

如果你参加某个宴会，来到门口挂外套的时候，因为进餐时的礼节而突然紧张起来，那么，遵循合适的餐桌礼仪是你的最佳选择。即

便你和一些不懂礼节的人进餐，他们也会学你的样子，变得温雅有礼起来——毕竟，好的礼貌修养不仅优雅，而且有很强的感染力。

服饰

我坚决认为，在任何情况下，盛装打扮都比不修边幅好得多。穿得比别人更正式、更引人注目，可能会让我们有点儿不舒服，但这远远好过对外表不加留心、结果相形见绌的感觉。

某些特定场合要求人们衣冠楚楚。在许多聚会中，穿着得体表示对人的尊重，在那些大家因为你的缘故而付出许多努力的盛会上（比如说戏剧演出），更要精心打扮才对。举个例子，我已经不知道多少次在参加满月酒或婚前派对时发现来客们的着装不尽得体：他们穿着牛仔裤——别误会，其实我喜欢牛仔裤，平时总是一身牛仔休闲打扮，世界各地的青年男女可能都是如此，但正因为如此，在某些特定场合，是不适宜作牛仔休闲装扮的。至少我看到的大部分穿着牛仔裤的来宾会戴上漂亮的首饰，穿毛衣或者夹克，但也会有些来宾穿运动鞋、牛仔裤和T恤。不是开玩笑，即便外出锻炼，我也不会选这样一身打扮！（很抱歉说得这样直白，但对穿着礼仪如此公然轻视，我实在无法忍受。）在某些场合，比如在满月酒或婚前派对上，你需要对主人予以尊重，无论是对母亲，对她的孩子还是新郎、新娘。这些场合给我们提供了一个美妙的机会，一起来庆祝一段人生的旅程。此时理应合理装扮自己，展现独特的自我。

在重要场合里，不要穿短裤、人字拖、运动鞋、休闲（破破烂烂的、有磨损的或者脏兮兮的）牛仔裤。在这里我也会冒险地说，在某些轻松休闲的场合里，牛仔裤还是可以穿的，但关键在于，要确保其合身妥帖。牛仔裤的颜色或选黑色或选其他深色，要搭配高跟鞋或长靴，上半身可以再配一件天鹅绒夹克衫。不论怎么穿，都要衣着雅致

考究。去年我和好朋友牛顿出席洛杉矶戏剧中心的一场表演秀。他穿着黑色牛仔裤、系带皮鞋、活动衣领衬衫、灰色背心，看起来真棒！别提这一身打扮是多么合适了。把牛仔裤穿出范儿来，一点问题也没有！

要养成精心打扮的习惯。试着从这一顿晚餐开始，好好打扮自己。我喜欢看那种的电影和电视节目，里面的人物都会盛装出席宴会（比如说阿加莎·克里斯蒂笔下的侦探波罗，或者马普和露西亚[注]。）多有趣！不管是航空旅行还是去看歌剧，都穿得漂漂亮亮的，这会让你的生活更加精致、更加风雅。

你可能会好奇优雅之家是否不拘小节过，比方说有没有穿着睡衣在房间里徘徊。好吧，答案是：从来没有过。不过，还是有一件趣事可以在这里八卦一下。我在优雅之家的最后一段日子里，我的表妹克里斯蒂从美国来看我。某个星期天的下午，我俩准备出去，看能不能在巴黎的大街小巷有什么奇遇。优雅先生那天一个人留在家里。他抽着烟斗，看着一个新的电视节目。（这样的情形在优雅之家真的很少见。）我们与优雅先生道别后出门，下楼下到一半时，我突然想起忘了戴上墨镜，于是我们又折返。当我们进屋时，发现优雅先生还坐在那里，看着电视抽着烟斗，不过他的衬衫不再扎进裤腰，脚还架在脚踏凳上。他看见我们进门，连忙站起来，一边把衬衣扎好，一边为自己的失礼道歉。我们找到墨镜后，也为突然打扰到他表示歉意。

再次出门之后，我和表妹相视而笑，优雅先生的绅士风度真是迷人。

更多让生活优雅起来的办法

音乐

如果你现在还不熟悉古典音乐，尝试着听听。在iTunes上买几张唱片专辑，在一天的忙忙碌碌中播放它们，作为背景音乐。无论你在做什么，这样都会让你觉得你所做的事情更有意义。优雅之家最让我喜欢的家庭仪式是晚餐后会播放古典音乐。这美妙的音乐让我有身处老电影里的感觉，这感觉好极了。

你也可能很喜欢古典音乐，但觉得有人拜访的时候给客人们放古典音乐太傻了，怕别人会讥笑你矫揉造作。不过，这可是你的屋子，怎么给聚会定调子应该由你做主。我想不起曾在别人家里听过古典音乐（除了优雅之家）。如果我做客时能在晚宴上听到古典音乐响起，一定会激动不已的。如果你还是对家里放古典音乐这事儿有点儿害羞，可以慢慢来。先给客人们放一个流行的片段，引起他们的热议。比如说，放一段“旧金山萨克斯管四重奏”演奏的曲子。我可是这个乐队的超级粉丝，他们演奏的古典音乐很美，几乎听不出不是用传统的古典乐器（如双簧管、小号、小提琴、法国圆号）演奏出来的。自然，资深的音乐行家能听出其中的细微差别，即便这样，他们也会对这音乐着迷。

失落的艺术：手写信函

时而写封信，而不是发电子邮件。

最近，我又回到父母家，住进我以前的老房间。抽时间整理了装满纪念品的箱子时，我在里面发现了几十封我和表哥在成长期的往来信件。再次阅读这些信件，别提有多快乐了。一开始我边读边大声笑，但接着我哭了起来，当年我们多么傻！我们现在已经不再写信了，这让我有些伤感。我们现在的联系只能在浩渺无垠的网络信息世界里飘来荡去了。

写信成了一门失落的艺术。当年，给自己买一件漂亮而厚重的文具，上面也许印有你的名字或姓名的首字母，这就是对自己莫大的奖

赏了，这也可以作为一件给别人的极好的礼物；可以没缘由地写一封信给心爱之人。如果没得到期待已久的信，只是收到一些账单、信用卡优惠信息或者礼券，可真是能让人沮丧好几天的。想想看，一封可爱、有趣、优雅的回信，会让我们等待的心获得多大的欣喜啊。

语言

每天学一个新词，在和人交谈的时候活学活用。比如，在今天写作的同时，我就从浏览器首页上学到了一个词：驳倒。这是一个动词，意思是在辩论时以言辞胜过对手。我常常会说，我们的社会太随意了，这时我就可以邀请你用事例“驳倒”我。

我们如今的语言不仅变得越来越随意，而且还挺脏的。别误解我的话，我只是认为一些词很脏，我只是注意到一些不好的词比以前更容易在公众场合里听到。我最近在好几家美国商店里听到服务员的咒骂，说得真粗俗。当然，这不是说我从来没有咒骂过，在某些时候，骂人的话会情不自禁从嘴里说出来（比如说走路时把脚趾碰痛了），但在更多的情况下，我还是竭力保持文明。如果你在情绪爆发时实在是忍不住要爆粗口了，也至少说得有创意一点。可以用“烦”、“该死的”、“可恶”、“卑鄙的”这些文明点儿的词来代替污言秽语。

结语

选择优雅的生活方式对你来说意义重大。我不建议大家以后都不穿牛仔裤，不看电视，不听嘻哈音乐。完全不是这样。我的建议是：研究我们生活的方方面面，更风雅一点儿，更有品位一点儿。用那些通常被认为“优雅”的侧面来点缀我们的生活，让生活更加丰富多彩，让下一代在良好的生活习惯中成长，让和我们联系在一起的朋友共享人生的妙不可言。

小贴士

●在生活中展现更多优雅的侧面，生活便会变得愈加美好。

●为你的家庭创造一些优雅的仪式或传统，丰富日常生活。

●具备斯文礼貌之心，常行正派高尚之举。

●谨行优雅礼节，即便独自进餐，也应如此，方可让日常饮食别致独特。

●日常活动时穿着得体。宁可过分修饰，也不邋遢失礼。

●培养对古典音乐的热爱，让音乐之美滋润你的生活。

●多写信——想想看，别人收到你的信会有多激动开心。

●加大词汇量，学些新词，活学活用，避免语言粗鄙。

●选择优雅的生活方式对你和你的家庭来说至关重要。学会优雅，乐在其中。

1. 马普和露西亚是英国作家爱德华·弗雷德里克·本森（Edward Frederic Benson）的系列小说里的人物。——译者注

第12章

有条不紊的家

毫不夸张地说，优雅之家从头到尾都是井井有条的。

桌上没有一沓等待整理的邮包，大门入口没有一堆鞋子和外套，咖啡桌上也不会有过期的收据、外卖单或散乱的硬币。优雅先生的拖鞋更不会出现在过道里碍眼……

所有的东西都在它们应该在的位置上，在我和他们一起住的日子里，我从未见过屋子里有任何一处杂乱无章。这也许是因为悬挂于走廊上的那些让人敬畏的先祖肖像——当你经过的时候，能感觉到祖先们的目光正在评判你的所作所为。连我这个外人都不敢在这些严厉的面孔下放一堆垃圾邮件，更何况优雅之家的成员。也许优雅之家喜欢雅致的生活，而杂乱无章地过日子和雅致生活背道而驰。毕竟，像快餐外卖之类的乱七八糟的东西和“优雅”二字太不搭调。

何谓零乱？

零乱的一个定义是：你的房间里有你并非真心喜欢的东西。它也许是心爱的人送你的礼物，但与你房间的风格并不相配。你不喜欢它，但又怕丢了它会伤害爱人的感情。它或许是你出于感情始终保留的，但你内心深处知道，你的生活没有它其实也行。所有的这一切都是零乱。零乱也可以指各种各样东西放在不应该放的地方。把钥匙、手机和钱夹放在餐桌上就是不恰当的。把一沓乱糟糟的信件放在钢琴上也很不雅观。一般来说，你会本能地知道什么是零乱。你从心底里知道，摆设得乱七八糟会让你感觉不舒服。

说了这么多，我坚信一个家庭不应该缺乏对井井有条、一丝不苟的追求。自然，我不认为在家里摆放收藏品或者珍爱之物会显得零乱。在餐厅里陈列一些你心爱的收藏，比如说，有着绿柳图案的盘子，一点儿也不会让人感觉零乱。布置屋子时要忠实于自己的心意。不过，若是单纯为了收藏而收藏，你就会有零乱的麻烦。举例来说，喜欢收藏茶杯、硬币、玩具兵、丑娃娃玩偶，可能会积攒过多，结果不像是收藏，更像是杂乱无章的堆积了。在这种情况下，不妨把你多余的收藏品（如丑娃娃玩偶）赠送给其他的爱好者。生活舒适比藏品丰富重要得多。

耐心

一旦决定让你的房间焕然一新、井井有条，就应该着手去做。你要从整理衣橱开始，量力而行，耐心从容，不要幻想一下子就让你的家面貌一新。再没有比好高骛远更糟糕的事儿了，你把整整一柜子的东西全搬出来整理，忙活了半小时以后才意识到，你花上一天时间，也只能细细翻看这堆东西的1/3。现实一点儿，收拾屋子，一定要按部就班，每天完成一小部分任务（今天整理了一个乱糟糟的抽屉，明天做好柜子里的文件分类），这样会让你做事更有斗志，更有激情去完成第二天的任务。

消费主义

少往家里买东西，我们并不需要买那么多东西。优雅之家的成员就不是购物狂。他们不会一直买东西，给家里添这添那，所以他们的家总是清爽得体，易于打理，家里的每样东西都井井有条。他们的这种生活艺术，我会在“拒绝物质至上”一章里详细阐述。

和谐相处

在优雅之家，优雅太太做了大部分家务，并没有雇用清洁工。尽管如此，她从来不会跟在其他家庭成员身后忙于收拾，从来不会焦头烂额。她是我见过的最娴静优雅、泰然自若的家庭主妇。自然，这也要多亏了家中几位男士，他们爱整洁，从不会把家里弄脏弄乱。优雅先生和几个孩子总是会收拾好自己的东西——我猜优雅太太会训练孩子们从小养成整洁有序的家庭观念，这样他们就不会随便乱扔东西。

自然，如果我们独居一室，只需遵循自己的生活管理方式，一切都会容易得多，但长此以往，我们会感觉孤独，日子也会变得无趣。所以，我们要想出办法来，不要变成家庭管理的暴君，而是和丈夫（妻子）、孩子、室友、宠物等在同一屋檐下和谐共处。

那么，如何培养家庭成员爱整洁的好习惯，又避免对他们颐指气使或者唠叨个没完呢？这需要恰当和蔼的提醒、温柔的劝阻。如果恰当和蔼的提醒不起作用，也许就需要坐下来好好谈一下了。给他（她）一杯茶、一块蛋糕，让会谈正式一点儿，让他（她）感觉到这件事的重要性，然后再循循善诱。

精心安排，有条不紊地生活

优雅之家会精心安排生活，把日子过得有条不紊。他们喜欢有规律地生活，很少偏离常规。比如说，你不可能看到优雅先生今晚把烟斗留在茶几上，明晚又把它放在厨桌上。他每晚都会在用完后把它放在固定的地方，从不例外。

保持家里的干净整洁真的需要调整心态，适应环境。这时就需要做事有条不紊。学会像一个局外人一样观察思考自己的做事习惯。比如，你是否每次回家都会把手提包放在同一个地方？当你走到门口准备拿包外出时，突然发现手提包放在咖啡桌上，而不在应该摆放的客厅壁橱里，你是否会感到有些不安？如果不是手提包，而是餐碟，又会如何？早餐之后，盛过麦片的碗是否已经收拾妥当，放入洗碗机？

给自己的生活设定一些规则，从而养成习惯。比如说，如果你从来不知道要把拖鞋放在固定的地方，那就每晚坚持把它们放在同一个地方，如床脚。你的其他东西也可以照此收拾：鞋子、外套、报纸、杂志等。

做好这一切，让你的所有东西都各归其位，真的是一件很容易的事。养成习惯后，这样做还能比另一种做法——随便乱放东西更节约时间。泡在水槽里的脏碗很容易放进洗碗机里，一点儿都不费事。为什么还要把脏碗随便乱放呢？

记得有一次，我的婆婆从伦敦过来看我们，一天下午，她好心帮我照看孩子，好让我去洗澡吹头发——有过小孩的女人一定知道，从没日没夜照看小孩中解脱出来去洗个澡，确实是一种享受！我舒舒服服冲了一次期盼已久的热水澡，在吹头发时才发现，洗澡用了太长时间，我有点儿担心婆婆会等不及想回酒店，所以没来得及收拾好洗澡用的贴身用品（吹风机、木桶刷、几个发夹和两瓶护肤品）就穿上衣服，走到楼下，感谢婆婆帮我照顾小孩。我当时想，可以等会儿再来清理浴室。没想到婆婆并不急着回酒店，我俩就一起和孩子玩了起来。过了一会儿，婆婆要到浴室去拿一个东西，我还全神贯注地和孩

子做游戏，压根儿就忘了浴室已被我弄得乱糟糟的。我平日里很爱整洁干净，婆婆要去浴室时也没有细想。那天稍晚一点儿，婆婆走后，我来到浴室，惊慌失措地环顾四周，才发现我让她看到了多么惨不忍睹、乱七八糟的场面。

只要花一分钟我就可以把浴室收拾好，但当时我没有这样做。偶尔发生了一次小失误，居然就被婆婆（她总是把屋子收拾得妥妥当当的）撞上了！这和我们在“时刻容光焕发的秘诀”中谈到的墨菲定律非常相似：如果你蓬头垢面不修边幅，就会遇到你这时最不想遇到的人，比如前男友（前女友）或者让你爱恨交加的人。好吧，姑且说这次浴室事件让我获益良多，现在我会在任何情况下都尽可能保持周围环境的整洁。（和小孩相处时，有时不可能收拾得那么干净，但总可以一点一滴地改进。）

日常用品

找一个隐秘的地方放置钥匙、手机、皮夹、太阳镜和钱包是非常重要的，最好是大门口。这些东西都能很快放好，很快取出。这会很方便，你每次都把钥匙放在那里，就不会再丢了。

我从没看到过优雅之家的成员的钥匙、皮夹或手机随便挂在屋里，或者放在咖啡桌上。给钥匙和手提包找一个收放之处听起来不是多大的事儿，但对我来说可不是这样。这在我们家是个大问题，让我困扰已久。我自己的乡村居舍里没有普通房子里的入口通道。我们的前门直通楼梯，上去就是餐厅，所以进门之后没有地方放那些日常用品。在楼梯上面有一个壁橱，似乎最适宜放这些东西，但每天回家后，丈夫和我会把日常用品都放在餐桌上，而不是那个壁橱里。为什么我们不把它们放在我觉得最适合的地方呢？听我慢慢道来。

我们的壁橱塞得满满当当。有很多外套挂在里面，如果有客人来访，它甚至都放不下来客的外套。客人的外套只好搭在餐厅长椅的椅背上——别提多难看了。特别是客人要去餐厅就餐时，他们一入座，就得重新找地方放他们的外套。如此窘况，让我很困扰。我梦想着有人前来造访时，我可以施施然接过他们的外套，落落大方地把它们挂在客厅衣橱里。但无情的现实是，即使我们有了这样的衣橱，那里面也很可能早被网球拍、雨伞和其他各种东西塞满了，让人窘迫的情况会再次出现。

客厅衣橱应该只挂常穿外套，并留四个衬垫衣架或木衣架，供来客悬挂外套。鞋柜也应留有空间，我们却在客厅的大柜子里塞满了以前穿过的各种鞋子，它们堆得很高，下面还压着一个真空吸尘器（在客厅的柜子里放一个吸尘器，对我们来说是必需的）。每周清洁工拖出吸尘器时，那堆鞋子就会蹦出来，气得她大声尖叫（也可能是偷偷骂我两句）。

最后，我终于把柜子里的所有东西都清理了出来。就像你猜想的那样，要么倒进垃圾桶，要么卖给旧货商店。有旧的旅行用枕、一堆发票、10年前买的UGG雪地靴，还有我们从来没用过的健身器材！

收拾好柜子后，我挂上了一个门后储物袋，可以收纳各种小杂物。养成好的生活习惯，合理利用居室空间需要一些时间，但由于我们的努力，餐厅桌上已经不再杂乱，随时都可以供人使用。

一旦你开始认识到屋子里乱糟糟的时候，你就会对整洁的环境心生向往，你就会着手打扫整理。突然之间，让乱糟糟的抽屉、乱糟糟的旮旯整洁起来，不再像以前一样让你烦扰，这可真是巨大的成功。在保姆的帮助下，我几乎清理了屋子里的所有乱糟糟的抽屉。但有两个抽屉我把它们留在最后整理，对我来说，它们意义非凡：这是主卧里的床头柜抽屉，我和我丈夫一人一个，里面放着硬币、钢笔、打火机、书、杂志、手册，各种各样的东西。乱七八糟的！我们每晚睡八

个小时，这堆东西就在我们脑袋旁边。某天晚上，我怎么也睡不着，因为我一直在想怎么整理这堆近在咫尺的乱七八糟的东西。于是，第二天一起床，我就立刻整理了这两个抽屉。

保持房间井井有条的几条法则：

●把邮件归类处理好。检查邮件后，垃圾邮件立刻处理掉，把账单和重要的通信放在固定的地方或文件夹里（还要藏好），以备日后使用。

●多买一些有储藏功能的家具。我们就买了很多垫脚软凳，既可以用作矮茶几，又可以像空树桩一样，放入遥控器、游戏手柄、DVD光碟等，多用途的家具可真讨人喜欢。

生活在井井有条的环境里极为有益。生活优雅，住得惬意，人人都应如此。德润身，富润屋，若你的周遭整洁而雅致，你的生活旨趣就会更加纯粹美好，而生活也会以数不清的方式回报，你会收获更加灿烂的未来。

小贴士

●细细检查家里还有什么地方需要收拾整理，诚实自律，家居惬意。

●整理工作有时较繁杂，应循序渐进，日积月累，终见成效。

●保持衣橱、柜子、碗柜整洁有序。如果柜子没有收拾干净，我们就没有合适的地方放置我们的日常用品。

●削减不必要的购物开支。只买真正需要之物。

●想出全家人和衷共济的万全之策，确保所有人都能齐心协力完成治家大计。

●及时处理文件、邮件等琐屑之物，避免积少成多，难以收拾。

●居家生活有条理，严于律己，一切便会井然有序。

第13章

艺术如同生活的香氛

读到这里，你可能还不知道我远赴巴黎的目的，我不为休息，不为闲逛，也不为借鉴此处的摩登生活，只是为了学业——学习法语、戏剧和艺术史。这座城市便是我的课堂。比如，我们周一在艺术史课上讨论绘画，周三就可以亲自去巴黎的几大博物馆（如奥赛博物馆、卢浮宫）看讨论过的画作。戏剧课也是如此，我们会读一部戏剧作为作业，像莫里哀的《贵人迷》，读完后下一周就可以到法兰西剧院现场观摩此剧。你能想象得出吗？这样美好的生活真像在天堂。

完全沉浸在艺术当中，是无与伦比的美妙体验。我们的教授不仅会领我们去那些世界闻名的艺术会场，像卢浮宫、巴黎歌剧院，也会向我们介绍一些小而精致的博物馆与剧场。

其中，我永远难以忘怀的是在一个只坐了50个人的小剧场里看了尤奈斯库[注]的《秃头歌女》，我们和表演者离得那么近，就好像我们自己也站在舞台上一样！

我一直对艺术深感兴趣，特别是戏剧（我在大学里主修戏剧），但来巴黎之前，我从没让艺术如此紧密地融入我的生活、我的血脉。巴黎的学习让我感觉更有激情、更加充实，想到每周都能去剧院或看艺术展览，精神就为之一振。突然之间，我和朋友们不再围坐在一起讨论最新的名人绯闻，而是真正探讨一些更有价值的东西，深入分析戏剧、电影，甚至还会有一些哲理上的切磋。我更好地了解了我自己，我融入我所喜欢的文化氛围当中。

音乐

我小时候学过几年钢琴，也曾在学校乐队里演奏过萨克斯。（我的朋友现在听到我以前玩萨克斯的事儿，都忍不住发笑。我告诉他们，我当时只是想学丽莎·辛普森[注]。）中学时代我所在的管乐合奏团会在课前排练，也就是说，我要在每天早晨上课前就来到学校。我们会在学校音乐厅集合，排练一个半小时。那时我会抱怨每天都得早起，但我不得不承认，由音乐开始的一天是如此美妙。

我喜欢一整天都有音乐相伴（我现在一边写，一边听马友友[注]演奏的大提琴）。聆听音乐能把你从日常生活的慌乱中解救出来，能启发你的灵感——如果没有动人心魄的音乐相随，我可能一行字也写不出来。不见得非要古典音乐，虽然古典音乐是我的最爱，但保罗·弗德瑞克·西蒙[注]、约翰·勒珍德[注]、罗宾·西克[注]、酷玩乐队[注]、马友友……他们的音乐我都在听。如果你感觉生活缺乏激情，人生太过平淡无奇，音乐可让你血脉贲张。或许你小时候也玩过乐器，或许你经常在大学宿舍里唱大卫·马休斯乐队[注]或者鲍勃·迪伦[注]的歌，那些曾经无忧无虑的燃情岁月，你难道已经忘了吗？我们的日子不必每天都千篇一律。

优雅之家每天晚饭之后聆听古典音乐，听得如痴如醉，这给了我醍醐灌顶般的启示。他们是懂音乐的行家里手，音乐之于他们，是美好生活的翩翩之舞。你也可以借助音乐，让生活变得更加美好。饭后与家人一起听听音乐与窝在沙发里昏昏欲睡地看电视，不可同日而语。音乐真的能给家里增添特别的氛围，有不少人会在下班回家之后演奏一曲，以此作为消遣。而我会在一天里的任何时候演奏——自然不是一天到晚都在玩音乐，但会时不时即兴来上一段舞曲（刚好可以配合每天的身体锻炼）。每天早上我把女儿放进她吃饭时坐的高脚椅子，喂她吃完早点后，我都会演奏一曲。我会演奏各种各样的音乐，这也是为什么当年中学管乐合奏团会要我，而那是音乐密切融入我的生活的美妙开端。

如果你已经喜欢上了音乐，还想更进一步的话，为什么不自己组建一个乐团呢？我最喜欢的一位作家亚历山大·麦考尔·史密斯[注]就是“真糟糕管弦乐团”的一员（也叫RTO乐团，由麦考尔·史密斯和一些业余音乐家组建而成）。他们自己的“音乐天赋”袒露无遗（就像他们给乐团取的名字一样），实际上，“真糟糕管弦乐团”的演奏妙趣不断，在全世界有不少粉丝。

还是回到我的故事，回到音乐环绕的巴黎。在那里，音乐随时随地都会出现在你耳畔，地铁里会有拉手风琴的流浪艺人。有一天晚上，我发现了特别的音乐。那一晚，在波西米亚夫人的狂野晚宴聚会上，从几个艺术家贵宾那里，我知道了午夜卢浮宫的秘密。

“你没有听说过午夜卢浮宫？”他们有点儿吃惊地问我，好像我在巴黎的这几个月白过了。

“没有！”我一下推开面前的那道酒焖仔鸡，说：“快告诉我！”

波西米亚夫人的贵宾们告诉我，每隔一段时间（通常是一周一次，但具体时间不确定），一群音乐家就会在午夜时分来到卢浮宫的庭院，举行一场免费的音乐会。常常会精彩绝伦——如此特殊，如此浪漫！如果不去，真是终生抱憾。于是我们去了。在某一个春寒料峭的晚上，我和我的朋友来到卢浮宫的一个庭院漫步，发现了那支神秘的乐团。只有少数几个人散立在庭院四周，聆听着美妙的音乐。没有椅子，人们或是站在喷泉旁边，或是垫着毯子和围巾，坐在冰凉的台阶上。

午夜乐团深情演奏了一个小时，演奏了莫扎特、肖邦和勃拉姆斯的曲子。我记得坐在那里的感觉，在那座美丽的城市中，在漂亮的建筑环绕里，在满天繁星之下，是如此心旷神怡。那一刻，在卢浮宫内，我感受到了世界上最杰出的艺术篇章，我在朋友们中间，和他们一起分享这“秘密的演出”，生命真的是如此美好，如此……

我不清楚午夜的卢浮宫如今是否还有秘密音乐会，但你肯定希望他们还会演出，如果你正身在巴黎……好嘛，这美妙的巴黎……

视觉艺术

波西米亚夫人是一位艺术资助人。她时常光顾蓬皮杜中心[注]的艺术展，平日里会邀请一些艺术家来参加她的狂野晚宴聚会。有一天晚上我们还陪她一起，在蓬皮杜中心欣赏了一个私人展览，展出的是阿尔贝托•贾科梅蒂[注]的素描和雕塑。那一夜真是奇妙，好像艺术正随我在巴黎的大街小巷来回游荡。

你是否还记得“完美教授”——我在巴黎学习时教我的那位可爱的艺术史教授？他那妙不可言的课让人对艺术深深着迷，彻底改变了我看待艺术的旧观念。

我在巴黎的许多美妙时光是和完美教授一起，在艺术环绕的展览馆里度过的。我们停下来，审视一幅杰作，沉浸其中。我们曾一起站在居斯塔夫·库尔贝[注]的画作《世界的起源》前，无比震惊。我们注意到了托马斯·库丢尔[注]在《颓废的罗马人》中传递出的道德信息，我们发现了毕加索的画作中的女性形象随着他的婚姻状况而发生变化，而他对妻子也越来越差。我特别喜欢赏析画作，如果画家技艺精湛（他的画作若是能在卢浮宫或者奥赛博物馆谋得一席之地，那他毫无疑问出类拔萃），他的作品便能抓住绘画的灵魂。我最喜欢的画作之一是十九世纪的画家爱德华·马奈[注]为贝尔特·莫里索[注]绘制的肖像。在画中，莫里索身着黑色丧服，手捧一小束紫罗兰，她的表情如此神秘，又楚楚可怜。

老实说，去巴黎之前我觉得艺术展览馆有那么一点儿无聊。我在洛杉矶的时候也偶尔会去博物馆、美术馆看艺术展，但只是为了一睹“大牌”的风采，比如说，去看凡·高或毕加索的画作。但上了“完美教授”的课后，艺术的世界涌入了我的生活，我的艺术观焕然一新，与以前再不相同。如果你能在社区参加一门艺术欣赏课或者欣赏一下本地博物馆的艺术展览，你也会爱上艺术。学会欣赏艺术能改变你看待世界的方式。

要不时参观你身边的那些艺术展览馆。我们许多人生活在大城市中，却只去过大型博物馆一两次，而且是以“某某到此一游”的心态。我们到国外的城市旅行，一定会去那边的博物馆一探究竟，却忽略了与我们近在咫尺的宝藏。而我很幸运地住得离洛杉矶的盖蒂博物馆和马利布的博物馆都很近。这些博物馆都是免费的，给大众提供了亲近艺术的良机。于是，我总是尽可能在其间流连忘返。我和好朋友珍总是喜欢带上我们的小孩儿一起去博物馆或艺术展览馆，这不像一般的父母带孩子出游玩耍，毕竟，孩子们还太小，根本不懂得欣赏艺术，不过，谁说艺术细胞不能从小培养呢？

如果你不生活在大城市里，要找到一个像样的美术馆或博物馆，可能颇费周折；但你仍然会在寻找艺术的途中发现许多闪光之处。如果你身边缺乏艺术环境，没有艺术气息，为何不自己办一个艺术展览呢？我们身边有许多怀有艺术天赋的人，无论他精于绘画、雕刻、纺织还是制陶，收集他们的作品，在你的家里举办个鸡尾酒会，邀请朋友一起来欣赏展览，一起庆祝，将艺术带到你身边吧。

戏剧

戏剧是我的心头挚爱。从十来岁到二十岁出头，我经常演出戏剧，大学时主修的也是戏剧。除了舞台表演外，我也热爱欣赏戏剧（现在依然如此）。无论是独立的小剧场里的像《秃头歌女》一般的小制作演出还是巴黎歌剧院里的盛大演出，毫无疑问，都能给人带来如梦如幻的享受。

我们在电视上花了太多时间，而在剧场里花的时间太少。在你生活的城市买一张剧院的季票，你会在那里遇到许多有趣的人。我这辈子看过许多戏剧演出，更偏爱那些由不知名的小演员在社区小剧场里出演的小制作戏剧。观看这样的戏剧表演，总会让人感到莫名的激动。

你还可以更进一步——如果你时常有表演的冲动，为何不排练一部戏剧，在自己的社区剧场或教堂剧院里演出？如果你希望自己是导演、是舞台管理者、是制片人，为什么不为这个梦想而努力一搏，让自己的戏剧上演？

我在巴黎时看过雅丝米娜·雷札[注]制作的《三倍生活》，雷札是位剧作家、女演员，在自己创作的戏剧中成为大放光彩的明星。她是一个多面女郎，让我印象很深。我们可以从她和“真糟糕管弦乐团”

中汲取创作的灵感和表演的勇气，演出自己的作品。热爱艺术，永远不迟。你可以在你的社区里光耀全场，开始自己灿烂的艺术之路。做出决定吧！人生贵在尝试。我自己就非常怀念当年的戏剧生涯，真心希望以后能重新投入戏剧工作（这也许得等到我的孩子长大一些，我也不再靠写书谋生了的时候）。

电影

我最喜欢的电影是《天使爱美丽》，法语片名叫作“艾米丽的奇妙命运”（Le Fabuleux destin d’Amélie Poulain）。这部电影我至今已看了约30次，第一次看它还是在巴黎时。我们研修班在电影院里看完了整部电影，法语原版，没有英文字幕。我对这部电影在技巧和意识上的创新着迷不已，难以忘怀那美妙的配乐，魅力无穷的女主角奥黛丽·塔图。银幕上的艾米丽乐于帮助他人改变不幸的命运，却完全忘了自己，简单质朴的故事背后是澎湃的激情，让人感动。这个爱情故事打动了我，我在影院里哭出声来。一回到美国，我就去影院重温了一遍，最后还买了DVD，我细细阅读了电影的字幕，品味电影里的所有信息。该片导演让－皮埃尔·热内最近还带着这部电影来到我住的洛杉矶圣莫妮卡，在独立航空剧院谈了自己的拍摄经历。当时，我没找到朋友，就一个人去看了这部电影的重映，再次欣赏银幕上的点点滴滴，好像又重新找到了在巴黎第一次看这部电影时的感觉。

观赏电影能带给人无数美妙时刻，电影因此充满魅力。我热爱小成本的独立电影，会想方设法找它们来看。我喜欢美国以外的电影，因为它们商业味儿少，还能让我们瞥见我们可能永远也不会拜访的国度里人们的精彩故事。如果你和我一样，对独立电影如痴如狂，却找不到志同道合者一起观影，为什么不独自去影院欣赏呢？回到加利福尼亚之后，我就经常一个人去看电影。在一天的忙忙碌碌之后，一个人去看电影，银幕上的传奇总会让你心满意足，如享大餐。带上爆米

花和可乐（就我来说，我喜欢带茶，我偏好看电影时独酌香茗），安安静静地坐着看完一部电影，没有任何人打扰，是多么幸福！

无论你身在何处，都可享受艺术的生活。

●如果你住在大城市，要充分利用身边的文化场馆，参加附近的文艺活动，欣赏交响乐、戏剧、芭蕾舞、歌剧，参观艺术展，认真读书，和作家面对面交谈。

●重新亲近乐器。很多人小时候都玩过乐器，我在孩童时代就练过钢琴和萨克斯，最近我再次弹起钢琴，乐趣依然很多。

●加入书友会或身边的写作小组。

●把你一直想写的故事写出来。我的写作指导老师阿兰·瓦特最近出版了他的新书《90天学会写小说》，这本书是帮助你将灵感付诸笔墨的好工具。

●阅读诗歌。可以进行主题式阅读，如选择浪漫派诗歌或哥特式诗歌来读。大声朗读伟大诗人的佳作或者读一些原创性的诗篇。

●在你的客厅排演一部戏剧，可以是独角戏，也可以是系列短剧，甚至是即兴表演。（如果大家都是业余爱好者，即兴表演有时会特别搞笑，可以排解压力，让所有人都乐不可支。）

我从巴黎回到洛杉矶后，便一心一意地寻找独立的小剧场和小成本独立电影，去美术馆，去现场听音乐会。做一个艺术爱好者或许是我从巴黎学到的最重要的人生经验，人生有了艺术，会有那么多的乐趣——我多么希望我的女儿能和我一样，对艺术充满热情。

小贴士

●完全沉浸在艺术当中，过精神充实的人生。

●让音乐伴随你的日常生活。

●熟知你所在的城市博物馆的最新艺术展览。

●无论你喜欢商业大制作还是独立小成本制作的戏剧，都养成习惯，常去剧院。

●将艺术氛围引入家庭，并且感染你周边的朋友。

●成为“艺术家”：练习一种乐器，写出自己一直想写的作品，在当地上演自己的戏剧，或者拿起画笔画出自己的感觉。在艺术中得到灵感，获得乐趣！

1. 欧仁·尤内斯库（Eugene Ionesco，1909~1994），罗马尼亚及法国剧作家，荒诞派戏剧最著名的代表之一。代表作有《秃头歌女》、《犀牛》等。——译者注
2. 美国电视连续剧《辛普森一家》里的非常优秀的女儿，擅长吹萨克斯。——译者注
3. 马友友，大提琴演奏家，法国出生的华裔美国人，曾获得多座格莱美奖。他曾为多部电影配乐，包括李安导演的《卧虎藏龙》等。——译者注
4. 保罗·费德瑞克·西蒙（Paul Frederic Simon），美国著名流行音乐歌手。代表作有《寂静之声》、《斯卡波罗集市》、《恶水上的大桥》。1990年入选美国摇滚乐名人堂。——译者注
5. 约翰·勒珍德（John Legend），美国新灵魂乐歌手。曾获格莱美最佳新人奖。——译者注
6. 罗宾·西克（Robin Thicke）美国歌手。——译者注
7. 酷玩乐队是进入新世纪之后英国摇滚乐坛崛起的最受欢迎的摇滚乐队之一。——译者注
8. 美国当代摇滚乐队。——译者注
9. 鲍勃·迪伦（Bob Dylan），有重要影响力的美国创作人、民谣歌手、音乐家、诗人，获2008年诺贝尔文学奖提名。——译者注
10. 亚历山大·麦考尔·史密斯（Alexander McCall Smith），英国作家，曾先后荣获萨格奖、格兰斐迪奖，两次获得布克奖提名，代表作为《第一女子侦探所》。——译者注

11. 即乔治·蓬皮杜国家艺术文化中心(Centre National d'art et de Culture Georges Pompidou)，坐落在巴黎拉丁区北侧、塞纳河右岸的博堡大街，于1977年1月开馆。它不仅是名副其实的文化中心，而且是巴黎的一大名胜。——译者注

12. 阿尔贝托·贾科梅蒂（Alberto Giacometti），著名瑞士艺术家，以雕塑见长。代表作有《七个人体和一个头像的构图》等。——译者注

13. 居斯塔夫·库尔贝（Gustave Courbet），法国画家，写实主义美术的代表，代表作有《戴贝雷帽系红领带的库尔贝》等。——译者注

14. 托马斯·库丢尔(Thomas Couture)，法国历史画和肖像画画家。他的巨幅绘画《颓废的罗马人》出现在1847年的沙龙上，在当时产生了巨大的影响。——译者注

15. 爱德华·马奈（Edouard Manet）是19世纪印象主义的奠基人之一，代表作有《吹短笛的男孩》、《草地上的午餐》等。——译者注

16. 贝尔特·莫里索（Berthe Morisot），法国印象派团体中不可或缺的人物，出色的女画家。——译者注

17. 雅丝米娜·雷扎（Yasmina Reza），法国新锐女剧作家，代表作有《艺术》、《杀戮》等。——译者注

第14章

塑造神秘气质

从我在优雅之家的卧室看出去，是一个庭院。邻居的公寓在庭院的那一头，我的窗户与邻居家的窗户正巧两两相对。这位邻居挺神秘的，他似乎对我有意思。几乎每个早上当我卷起窗帘时，他都会出现在窗前，手捧一杯咖啡，向我这边看过来（我猜他早上从来不饮用正常的晨饮）。一开始我非常害羞，要么放下窗帘，要么疾步走开，藏在厚厚的布帘后面，偷偷窥探，瞥见他身形的闪动。可有一次他发现了我的小儿女情怀，冲我一笑，举了举手里的咖啡杯。

我和神秘邻居就此开始了一段长达五个月的暧昧调情。每一天的某个特别时段我们都会在窗前两两相望。他微笑挥手，我笑着回应。有时候我们会沉醉在对方的目光里，彼此无言，远胜寒暄问候、千言万语。偶尔有一个女人的身影出现在他房间里，我透过窗子看见了她，忍不住妒火中烧，这嫉妒让我自己都惊讶无比。这是怎么了？我和这位神秘的邻居从未近距离接触，一次也没有。在某种程度上，我很高兴我和神秘邻居还只是陌生人。

这件事之所以如此诱人，是因为我对这个人一无所知。他有一种神秘的气质。当然，这会让我的想象力天马行空。他单身，还挺年轻，住在巴黎十六区。他可能是一个成功的作家——也许正在写一部犯罪小说；或者是一个雕刻家；他更有可能是一个摄影师！好奇心让我们相视而笑，给我们的笑容里添上一抹神秘色彩。如果我和他通信，了解了更多他的情况，他可能就不会如此诱人。如果我发现他有两个前妻，还喜欢酗酒，那该怎么办呢？会让现在的一丝暧昧烟消云散。

自然，即使他真有两个前妻并贪求杯中之乐，在我们认识后，他也绝不会告诉我。因为法国人喜欢保持神秘的氛围。

法国人有一种习惯，对自己的私事总是三缄其口。不管是对一般朋友还是陌生人，都是如此。

美国人可不是这样，就拿那次我在美甲沙龙里的经历来说：我在生下孩子后几个月，终于犒劳了自己，第一次去做了向往已久的美甲护理。经历了照顾初生婴儿那一段睡不好觉且乏味的日子，我真是期待修指甲时的那份享受。那感觉真是棒极了（修指甲和10分钟的肩部按摩……真爽！），但坐在我旁边椅子上的女人却一直在大声地打电话，这或多或少干扰了我享受的乐趣。她事无巨细地和电话那头分享她前一天晚上约会时的点点滴滴；她在默契网[注]上的身份；她银行账户里的钱越来越少，这让她哀怜不已；她恨她的老板。她不仅和电话那头的朋友唠叨家长里短，也让我和美容院里的所有女性都知道了她的飞短流长。

这样的事儿绝不可能发生在法国。

在巴黎生活期间，我从没看过法国人在公共场合里打电话大声谈论自己的私生活。他们喜欢保留那一份神秘感觉。他们或许会对少数几位密友一诉衷肠，但我向你保证，这样的倾诉绝对不会发生在美甲

沙龙里。（事实上，法国人更加疯狂地喜欢修指甲和做按摩，但他们会平静地享受，而不会在享受时拿起电话找人发泄压力。）

对在美甲沙龙打电话的女人评头论足相当容易，可当我以这般挑剔的目光审视自己时，我意识到，要在自己身上笼罩一层神秘的氛围，是那么的不容易。我也喜欢和人无休止地分享自己的生活，也很难忍受谈话过程中任何形式的沉默无语，也需要取悦别人。

智者寡言

最近在一家中餐馆用餐时，我的幸运签语饼[注]上写着：“智者寡言”。确实如此，只说该说的说，会让人们对你的神秘气息感到好奇。留意说出的每一句话，只分享自己想和人分享的事情——当你这样做的时候，你会突然间感到力量感和存在感。

举个例子，当你第一次遇到某个人时，你会和他谈论些什么？难道不是仅仅表示善意么？难道一见面就会和他推心置腹？

如果你在一个团体当中，却不和别人交流你生活里的故事，人们可能会指责你过于冷漠。坚定自己的立场，别在乎他人是怎么想你的。很可能只是你身上的神秘气质吸引了他们，让他们心生妒意。

与沉默为友

你能否与沉默和谐相处？你是否会通过谈天说地或问东问西来化解沉默的尴尬？对我来说，沉默可真是个大麻烦。当我和别人聊天的时候，不管那人我熟悉与否，只要一嗅到沉默的苗头，我都会紧张地

蠢话连篇或咯咯傻笑，竭力避免无话可说的尴尬。说来说去，哪有半点儿神秘的气氛！

我慢慢理解了，保持沉默其实一点儿问题都没有，相对无言的那一刻甚至挺有趣的。无话可说的尴尬很多时候只是庸人自扰。练习和沉默做朋友，是我今后每天的功课。

我有一个相当神秘的邻居，他四处旅行，常常不在。（我和神秘的邻居们总是有些缘分。）他擅长营造神秘氛围，无论我何时看见他，他总会轻描淡写地谈及旅行，却不告诉我他以何为生（像法国人那样，我从来也没想过去问）。我们的谈话中总是充满了停顿。他在沉默里非常怡然自得，我却做不到。一感觉到无话可说，我总是不可避免地说一些乏味的话，一点儿意思都没有，还忍不住尖声笑。我之所以这样失态，不是因为我对这位邻居特别感兴趣，我遇到每个人时都这样。害怕沉默是我的一个大毛病。

于是，有一天我决定去找这位神秘的邻居，练习一下如何培养自个儿的神秘气质。我看到他时，我正在晨遛。我把孩子放在比约恩婴儿背带里，拎着拴住盖茨比的皮带。在经过一个漫漫的无眠长夜后（我的小孩正在换牙期），我只能采取“看上去还马马虎虎”的伪装策略，在我的睡衣外面再套上一件长外套。我看起来一定傻极了，在华氏80度（约为26.67摄氏度）的室外还穿着冬天的外套，带着孩子和狗——但管不了那么多了，至少我没穿着睡衣出来。

下面是我和那位神秘邻居的对话：

“你好。”神秘邻居说。（以后把他简称为MN。）

“你好。”我回答。（简称我自己为J，代表珍妮弗。）

（好长的一段停顿。）

MN：“你怎么样？”

J：“我很好，谢谢问候。你怎么样？”

MN：“生活待我不薄。（又是长时间的停顿！）你呢？日子过得快乐吗？”

J：“挺好的，挺快乐的。（这次是我停顿了半天！）我最近没看到你，你肯定又去旅行了。”

MN：“是啊，跑了不少地方，做了挺多事儿。”

J：“真棒。（又一次停顿——不错，我能做到收放自如了！）很高兴看到你。”

MN：“我也是。”

J：“再见。”

我不说谎，谈话中的长时间停顿确实挺折磨人的。不过我可以应付得来，还很满意自己的进步。我得经常说些不痛不痒的话，不过在许多特定场合，就算说了实打实的话，也没什么用。我有自己的亲密朋友圈，他们知道我生活里的故事，知道在我身上日复一日发生了些什么，但是对其他的芸芸众生，我还是保持点儿神秘为好。

这就是为什么练习与沉默为友对我来说意义重大。我通常会在沉默来临时不自在地大笑并和邻居谈论不着边际的天气，或者为因睡眠不足而导致的形容憔悴道歉，或者开一个小孩正处于换牙期的玩笑，并嘲弄自己是每天只能睡3个小时的行尸走肉。但是我今后会保持自己的神秘感，是的，这是一个良好的开始！

从何谈起？

你或许不知道要保持神秘时，和人说话该从何谈起。其实，任何话题都可以。任何话题，除了你自己的故事。我在参加了优雅之家与波西米亚之家的晚宴聚会后，好奇他们的来客为何都如此富有魅力。他们和我一起谈论最新的电影、蓬皮杜中心近来的艺术展览、哲学的困境，谈完之后，他们就飘然而去。这时我才发现，我不知道这些新朋友从何而来，以何为生，有时我甚至不知道他们的尊姓大名！

营造神秘气场，并不意味着你要在下次宴会或鸡尾酒会上板着脸缩在角落里一言不发。根本不是这样！要积极主动、充满活力，和人们交流。谈谈艺术、你刚读到的好书、当下的热门事件、你最近看过的引人入胜的电影。活泼点儿、有趣点儿、多想些话题。话题可以俗套点儿，比如："假期你想做什么？""周末你有什么计划？"也可以抛出一些不可预知的、真正的话题，谈论那些让其他客人对你着迷的事情。你会因为能言善辩而知名，人们会喜欢上你。其实，聚会之所以会无趣，还不是因为人们喜欢谈论他们的生活，他们遇到的麻烦，他们无聊的故事。这些人真是半点儿神秘感都没有！别跟他们一样，要让人们对你好奇。

熟能生巧，多练习几次，就可以培养出神秘的气场。比如说，遇见人后问她："你最近读了什么好书？"这个问题就很不错，可以起到抛砖引玉的效果。你可以从回答中判断出对方为人如何，个性怎样。如果他犹豫良久，很可能他读书不多（这种情况下，你就要换一个话题了）。他也可能会说出一些很棒的书并推荐给你。这可是了解他人的有趣方式。

在法国，直接问别人做什么工作被认为很不礼貌。所以，别问这类涉及个人隐私的问题。如果他愿意说，迟早会告诉你的。况且，你

当真想知道他人的这类问题吗？还记得我说的那位神秘的法国邻居吗？正因为对他的个人生活一无所知，在我眼中，他才会如此迷人。

有一点很重要：远离那些喜欢搬弄是非、传播流言蜚语的人。这有助于你保持神秘气场，阻截流言蜚语的负能量。有时候，不说闲话很难，特别是当所有人都在谈论家长里短的时候。比如说，大家围在一块儿，背后议论某一个大家都认识的熟人，这话题让你格外不舒服。这时你有两个选择，继续待下去或者转身离开。如果他们是在聚餐时谈论这样的话题，突然离去可能不够礼貌。在这种情况下，不要加入他们的讨论就是了。如果他们问及你的看法，漫不经心应付一句“我对此没什么好说的”，一边说一边眨眨眼睛，不要显得太一本正经。其他人会因为你不参加谈论而产生好奇，你在他们心中会更加神秘。

向谁倾诉衷肠？

你或许疑惑不决：什么时候才适合向人倾诉自己的心事？毕竟，很多时候心事不吐不快，时不时获得亲友的同情安慰也感觉很好。每个人都应该有一两个值得信任、和你非常亲近的知己。姐妹、兄弟、密友，他们都可以做我们的知己。和他们分享你的秘密，告诉他们你正在想的事情，这感觉很好。

比如说，告诉他们你和丈夫吵了一架：你的丈夫经常不把脏衣服放在洗衣桶里，而是压在洗衣桶下面，三年来他一直这样做。你实在无法忍受了，他这是什么坏习惯啊！你发脾气了，冲他大喊大叫。也许你不该这么做，但你还是没忍住自己的脾气。你们大吵了一架，他一气之下冲出了家门。你很失落，于是打电话给你的最好的朋友，希望她会为你着想，为你解忧，告诉你这其实不是什么大不了的事情。你笑了。当丈夫回家后，你们重修旧好，你们都如释重负。（你知道

你的密友不会把你这件事告诉别人，这就叫作相互理解。）不过像这种事情，你只能告诉信得过的知己好友。如果你养成习惯，喜欢把自己的故事告诉所有的熟人，你说得越多，别人就会越不耐烦。在他们看来，你的切身之痛只是琐碎的小事，人们才不想听这种鸡毛蒜皮的事情呢。你会因此在他们眼中逐渐失去魅力。

记住，不要在一个人那里倾诉你所有的心事。尊重你的知己好友的时间安排，等他们有闲暇的时候再倾诉也不迟。如果你发现自己正在变成喜欢小题大做的“戏剧女王”，那就收敛自己，在好朋友之间也保持神秘的气场，或者转换话题，问问朋友们她们近来如何。

不要贬低自己

你受到过别人的恭维么？气场神秘的人在得到赞美时，处理得很好。如果我称赞优雅太太的衬衫好看，她绝不会回答我说：“什么？这件旧衣服？我可是在清仓处理时买的哦。”她会说谢谢，如此而已。

当有人恭维你时，要谢谢他，接受他的赞美，并面带微笑。也可以称赞他两句（如果你是真心实意的话）。

永远不要贬低自己，只为了取悦别人。如果你做了一件了不起的事情，而其他人没你这么幸运，不必为了让他们感觉好点儿就掩饰自己的幸福。在大家的话题是“我很不幸”时，大可不必绞尽脑汁，把自己一个月前和女友吵架的旧闻也拿出来与人分享。不要这样。不要谈论负面的事情。如果你的朋友正遭遇不幸，你只需要和他站在一起，帮助安慰他。那些有着神秘气场的人之所以吸引我们，还不是因为他们看起来心满意足，而我们想知道他们满足的原因何在。所以，

如果你的生活让你满意快乐，那就继续快乐下去，别觉得这有什么不好。

亲密与神秘

在你的爱人面前也要保持一点儿神秘感，从刚开始见面就要如此。比如说，绝对不要在第一次和爱人约会时剪脚指甲。这些事可以在私下里做，在他来之前做。自然，结婚四年，小孩两个，老夫老妻的时候，有些事也就可以当面做了。

当你想告诉你的伴侣一些家里面的琐碎小事（比如你们栽种的葡萄长势不好）时，可以停顿一下说，其实也没什么事儿。他问你想说什么，你可以微微一笑，轻描淡写地说："没什么啦。家里的小事你不用操心啦。"他会对你的仪态深深着迷。

化妆和处理一些女性的"个人问题"时，不要当着爱人的面。他不需要知道你是如何每天用洗鼻壶清洗鼻子的，也不需要知道你如何修饰眉毛。有些夫妇喜欢吹嘘他们的关系如何亲密，如当着对方的面上厕所（我可不以为然）。我觉得，这不是亲密，而是粗鲁。保持一点儿神秘感，即便在夫妻之间，这样，生活中才会有浪漫相随。

做你自己

培养神秘的气场并非矫揉造作，徒有其表，更不是失去自我。只要做你自己就行了，不必在人群之中去取悦他人。不必费尽心思说假惺惺的玩笑话，不必和那些对你来说并不重要的人分享心事，这时候你才是真正的自己。由于你的神秘气场，人们会对你着迷。

一些技巧

●像蒙娜丽莎一样微笑。这虽然是陈词滥调，但却值得再次强调。似笑非笑会让人觉得你的心中藏有秘密。他人就会情不自禁会想知道这秘密究竟是什么。当然，绝对不要告诉他们。他们会为你而发狂的。

●说话轻声细语。让声音从心房缓缓流出。你说话轻柔，人们就会靠近你，想听听你在说些什么。这样做很有神秘感。

●做一个好的倾听者。

小贴士

●谨言慎行，不要说得太多。只说该说的话。

●在沉默中依然能惬意舒适。

●不要初次见面就向人倾诉自己的私事。可以谈谈艺术、哲学或热点新闻，兴致盎然，他们会对你充满好奇。

●学会优雅地接受赞美。

●记住（不仅是在法国，所有地方都一样），不要问别人的工作，不要问他们以何为生。

●和爱人相处时，浪漫一点儿，不要谈论每天的家长里短，不要在他面前化妆打扮。你的爱人不需要知道你是如何容光焕发的，他只需要看到你是如此美丽动人。

1. 默契网（match.com）始建于1995年，是世界上最大的婚恋网站。它开创了在线交友的先河，目前服务于24个国家，有15种不同语言。——译者注

2. 幸运签语饼（Fortune Cookie）是国外中餐馆的特产，这种饼干很脆，拦腰掰开，空心处藏着一张小纸条，印着中英文对照的签语，每个饼干中签语的内容都不一

样，或是充满哲理，或是吉祥甜蜜，或是美文诗句，给原本平凡的饼干增添了人文气息。——译者注

第15章

完美聚会

依我看，这世界上很少有比办一个完美的晚宴聚会更惬意的事情了：酒、开胃小吃、音乐、恰如其分的桌椅安排、有趣的客人、绝妙的烹饪、餐后甜点、奶酪、咖啡和饭后饮料……这感觉极好。但另一方面，举办一场盛大的晚宴聚会难度很大，有可能让人望而生畏。

法国盛行晚宴文化，对巴黎人来说，宴请宾客是生活的一部分。优雅太太和波西米亚夫人每周都至少请一次客。我说的可不是邻居造访、清茶一杯的那种宴请，他们举办的都是精美的晚宴。说实话，我在巴黎住的那段时间参加的晚宴比我这辈子其他时间都多。

优雅太太和波西米亚夫人的晚宴风格大不相同。优雅太太的晚宴很优雅，伴随着古典音乐，客人们在沙龙里品尝事先准备好的开胃小酒，美味的五道菜品依次呈上。饭后会给男士抽烟时间，然后是饭后饮料，古典音乐这时会再次响起。客人们一般都很传统、彬彬有礼，尽显上流社会的风度。

相比之下，波西米亚夫人的宴会更加狂野、更有激情。她的客人们更多是艺术家。优雅太太的开胃酒一般是威士忌或波尔多葡萄酒，波西米亚夫人则偏爱香槟鸡尾酒。波西米亚夫人的晚宴不会优雅地上五道菜，通常是三道更加随意的菜肴，然后是……我不记得然后会发生什么了——我们早就乐过头了。

这两种风格的晚宴我都喜欢。我时常会好奇她们如何能在不经意间筹办出如此美妙的晚宴。举办宴会对她们来说像是一门艺术，她们是各具风格的大师。

自信的女主人

优雅太太和波西米亚夫人的宴会成功秘诀在于她们自信，极为自信。在举办宴会这方面，她们出类拔萃，每一个细节都能做到完美。从音乐到食物，从客人到气氛，一切尽在她们的掌握。她们也真心享受宴会中的每一个瞬间。举办宴会对她们来说是一件自然而然的事情。她们不会在厨房里不知所措，不会在烹饪时一筹莫展。即使有什么事安排不妥，你也完全看不出来。她们做女主人的天赋好似禅道一样，能让所有麻烦都化为无形。

当然，做女主人要有自信，这事儿说起来容易，做起来难。我以前就不善于宴请接待宾客，曾经办过一次不堪回首的晚宴，那次除了米饭外，我只做了一道菜：咖喱鸡。可是我突然惊恐地发现咖喱里拌有胡萝卜，而一位女客人对胡萝卜严重过敏。简直是场灾难！幸好客人们没有见怪，但我因此而吓坏了，整整一年都不敢再举办宴会了。

那么，如何保持自信呢？以优雅太太为例来谈吧。她是个正经严肃的女性，对每件事都充满自信。她下厨烹饪、宴请宾客、谈笑风生，样样都行。宾客胡萝卜过敏这样的小事绝对不会让她产生困扰。

她的自信让人感到自在舒适。我们可能都参加过这样的晚宴，主人被不断打扰，甚至被激怒，结果宴会不欢而散。没有什么比待客的主人不停向客人道歉更让来客不安了。不管宴席上发生了什么情况，平静面对，永远不要用“招待不周”这样的话让客人难堪。

要做一个自信的女主人，有些重要之处需要牢记，并且要在宴会之前再度确认晚宴的安排万无一失。唤醒你心中深藏着的“优雅女主人”，叮嘱自己注意如下要点：

（要假定）来客们都非常喜欢你，都希望你的宴会能取得成功。老实说，大部分人接到宴会邀请都会很激动。所以你不必担心他们会对你和你的接待评头论足。我在加利福尼亚时，很少能收到别人的请帖，请我去他们家里做客。我猜这不是因为我朋友太少，而是这里的人根本懒得在家里大动干戈。他们要么太累了，要么太忙了，要么就担心在家里举办晚宴太麻烦了。真无趣啊！我怀念巴黎的觥筹交错、其乐融融。我很乐意参加晚宴、茶会、乔迁派对，不管是什么聚会！（是的，朋友，我对邀约来者不拒。）如果你邀请朋友来你家做客，他们会相当高兴。当真如此。他们不会注意到那些小瑕疵、小问题。如果他们是你真正的朋友，他们会很高兴和你一起，很希望你的聚会能够成功。如果他们并非良友，你也可以知道他们用心不善，找到机会，以后不再理会他们。

你要看上去容光焕发（在外表上多下点儿功夫）。不必担心你的着装精美、化妆巧妙（头发整洁干净，看起来好像没化妆一样，最好不过了）会让客人不安。微笑，让头发垂下来（但姿态得优雅端庄），自然大方却引人注目。不要担心你的裙子上会有油渍斑点，不要去想怎么把头发盘起。不必介怀琐事，只享受当下。要知道，你看起来容光焕发。

即使厨艺不够精湛，也并非世界末日。有些事实必须承认。波西米亚夫人烹饪技艺并不娴熟——至少不如优雅太太。她时常会把肉煮得太烂，炖菜也炖得太过，但我们并不介意。她身为女主人的自信足以弥补一切，我们经常能在她的聚会上度过快乐的时光。实际上，那些晚宴聚会如此精彩，每当我应邀前往时，都会激动不已。

量力而行。不要奢望一步登天，一下子就能做出像优雅太太那样的有五个流程的晚宴大餐，可以从小事做起，举办与众不同的聚会。我喜欢茶话会，这很容易成功。我们承办的宴会越让我们感到愉悦，宴会就会变得越雅致越成功。先从小型聚会开始，为客人们提供水果、自制的蛋糕，搭配点儿咖啡或者茶，然后再慢慢办更复杂的宴席。在我写这行字的时候，威廉和凯特的皇家婚礼[注]正在举行，我明天会办一个茶话会，和朋友们一起祝贺他们新婚快乐。到时会有五种不同风味的三明治、两种蛋糕、其他美味的小吃、皮姆鸡尾酒和（自然会有的）茶。我没有时间自己做，食物都是从外面订购的。举办宴会却不亲自下厨，其实并不丢人。特别是厨艺不佳时，与其卖弄不如藏拙。只要你订购的食物品种丰富、诱人可口，客人们自然会非常满意。

冷静，轻松，最重要的是玩得开心！宾客如云并不能代表玛莎·斯图尔特[注]的成功，她的成功是让每位来客都如沐春风，宾至如归。虽然优雅太太和波西米亚夫人的聚会和玛莎·斯图尔特的大为不同，但她们都有一个共同之处：热情。她们对烹饪食物充满热情，对待美酒、对待客人也一样热情洋溢。这种热情让她们在宴会时像翩翩蝴蝶一样，轻松自如。她们是优雅的女主人，让你感觉她们在家中办的聚会如此特别。所以，在办聚会的时候，无论发生什么，都要乐观积极，微笑面对。（即使有小狗跳到了桌上，想要偷吃土豆泥——处理得当，也会成为宴会上的乐子。）

开胃酒

优雅之家经常会在餐前请客人来到客厅一起喝点儿开胃酒，来些小吃。开胃酒，顾名思义，是餐前饮用的，能让我们胃口大开。优雅之家的开胃酒通常有威士忌、波尔多葡萄酒和番茄汁。波尔多葡萄酒和番茄汁盛在可爱的小玻璃杯里，无脚酒杯里盛满了威士忌。优雅之家从来都很重视开胃酒。

我钟爱法国餐饮文化里的开胃酒礼仪。饭前一杯开胃酒，能刺激食欲，安抚心情。在出席优雅之家的晚宴前，我常常会紧张，特别是我刚来的时候，很担心自己脱口而出的法语会有语法问题或者词不达意，还有说错了话是否要为自己的礼仪不当而道歉。相信我，一杯威士忌之后，这些顾虑早被抛到了九霄云外。这让我在宴会时彻底放松，应对自如。波尔多葡萄酒是我的最爱，威士忌也不错。来巴黎之前，我从来没有喝过威士忌，优雅太太的儿子让我喝了第一杯，我呷了一口，差点儿喷了出来，把他给乐坏了。天啊，这酒可太烈了！后来，我时常会和优雅太太一起喝番茄汁，她也许以为我不胜酒力。确实，在巴黎期间，我再也没有喝过威士忌，但不知怎的，它对我有一种特别的吸引力，这是其他东西都不能比的，这一份宝贵的记忆永远留在了优雅太太那华美的客厅里。

波西米亚夫人也会在饭前为客人呈上开胃酒。你也许能猜到，她的开胃酒和优雅太太的完全不同。在她家里，我们会坐在沙发上，舒舒服服地垫着枕头，围上薄毯。会有几碗小吃（炸土豆片或椒盐脆饼）摆在矮咖啡桌上。波西米亚夫人会端着一个大钵，当着所有客人的面，调制她著名的香槟鸡尾酒。如果她没空调酒，那我们会喝马提尼克朗姆鸡尾酒。两种都很好喝。她经常还放点儿爵士乐。我们则会在小吃、鸡尾酒、音乐和谈话里得意忘形。宾客们都很有意思，而且五花八门，有美容师、艺术家，也有教师。

有时候，波西米亚夫人会“忘乎所以”，我们坐着，喝着开胃酒，等了一个半小时或者更长时间，还没上菜。有时候，直到晚上10点我们才开始正式进餐！我们加州人喜欢早点儿吃饭（我听说这有利于新陈代谢），所以，我到了巴黎以后，经常会在正餐之前，在漫长的开胃酒前奏里饥肠辘辘、酒意阑珊。有一次，其他所有人都没注意早已夜深，还没有上餐，在他们的谈笑风生里，我只好暗自神伤……那难忘的一夜，我只好入乡随俗。

波西米亚夫人的香槟鸡尾酒

一瓶香槟或起泡葡萄酒

两勺（或更多）金万利

半杯单糖浆（一半水，一半糖）

三到四个酸橙

一个大酒钵

把香槟或起泡葡萄酒倒进酒钵里，加入金万利和单糖浆，再加入榨好汁的酸橙（橙子皮可作他用）。这样调制出来的鸡尾酒闪烁着泡沫，流动着欢乐，将为宴会增添别样的氛围。

波西米亚夫人的朗姆鸡尾酒

来自马提尼克岛(注)的朗姆酒

甘蔗糖浆

柠檬汁

以上几种原料，你可以按照自己的口味随意搭配，是味烈、味甜还是味酸，全看你的喜欢。

失态之举

第一次去波西米亚夫人家出席宴会时，我说错了一句话。那时，波西米亚夫人正端来酸奶，请我们饭后品尝（法国人喜欢饭后喝点儿酸奶）。我突然想用法语告诉大家，法国酸奶比美国酸奶好喝，因为防腐剂添加得少。但我不知道“防腐剂”用法语怎么说，就说了一个“防腐套”，没想到这个词在法语里是“避孕套”的意思[注]。在我说完“法国酸奶里避孕套放得少了点儿”这句话后，我惊奇地发现满座的法国人要么是一脸困惑，要么放肆地大笑起来。

这种情况下，最好是有点儿自嘲的幽默，大家也就会一下子忘记你说错了话。我当时很明显有点儿惊慌，还好反应够快，立刻扶了扶眼镜，说：“这样健康一点儿！”这下，刚才没笑的人也笑了起来。这个玩笑开得正是时候，掩饰了我的失言。不过，请读者们一定要从我身上吸取教训，不要再当着法国人的面，说什么“防腐套”、“避孕套”之类的话了。

难忘之夜，由自己创造

优雅太太和波西米亚夫人的晚宴各有特色，但同样令人难忘。当我离开（“离开”指的是到了上床休息的时候）优雅太太的聚会时，感觉自己刚从品位极高，雅趣盎然的上流社会的氛围中走出；而离开波西米亚夫人的聚会时，我会觉得度过了一个欢乐无比、满是艺术气息的夜晚。你想成为什么样的人，你的聚会便会呈现出什么样的特点。创造你自己的难忘的聚会，在聚会上人们会与你相识并且喜欢上你，期待着再次和你相聚。

音乐

要营造独特氛围，怎能缺了音乐？波西米亚夫人的爵士乐、优雅太太的古典音乐就像是她们的标签一般。而我喜欢在宴席和聚会时听轻快的音乐。iTunes上有一些悦耳的专辑，特别是有一张专辑叫作“法国晚宴聚会”，很适合聚会之夜听。在热闹的晚餐和鸡尾酒聚会中，可以听听西德尼·波切特[注]的《小花》——很棒的爵士乐专辑。

有一点很重要，要让音乐和你举办的聚会风格一致。一天下午，我和丈夫请一位远道而来的英国朋友吃周日烤肉。我们准备得很充足：烤牛肉、英国豌豆、烤土豆、约克郡布丁……我选的音乐是萨尔萨舞曲[注]，加州的午后很热，音乐则很轻快。过了一会儿，我们的英国客人评价说，食物相当可口，不过他觉得他是“在洪都拉斯吃英国烤肉”。我这才知道我选的音乐其实和聚会并不搭调。现在，我会选择和聚会更相配的音乐。

如果是大型聚会，你若真的想让场面热烈，不妨邀请精通音乐的朋友，在晚宴之后现场来个即兴音乐会。所有人都拿着咖啡或饭后饮料聚在钢琴旁边，一起唱几首歌，该是多有意思的事啊。要让会音乐的朋友们各尽其才，有的朋友可能会拉小提琴，有的可能擅长唱歌，这样客人们才会惊喜连连，被你的聚会深深迷住。不过这场音乐会一定要简短而甜蜜（除非你自信满满，知道所有客人都深爱音乐）。

诗歌

在亚历山大·麦考尔·史密斯的系列小说《苏格兰街44号》里，每个故事都会在一场晚宴里结束，每一个晚宴的最后，小说中的人物安格斯·洛迪都会朗诵一首诗。我喜欢这个点子。如果你让客人们带上自己最喜欢的诗，在饭后或者吃甜点的时候朗诵，大家一开始可能觉得这样很傻，但慢慢会有意思起来，会带来很多真知灼见。你可以就此创造出你独有的聚会风格，人们会赞赏你的“诗意晚宴”。

牡蛎聚会

有一天，一个朋友打电话给我说，波西米亚夫人想给我们一个惊喜，问我晚上有没有时间出席宴会。我的好奇心陡增，又怎会拒绝？从巴黎十六区坐了四十分钟的地铁，来到波西米亚夫人家门口，我一边爬她家长长的楼梯，一边猜想等待我的到底会是什么样的惊喜。

波西米亚夫人刚刚去过布列塔尼[注]，带回来一大箱新鲜的牡蛎，想到这里，我欣喜若狂。现在许多人不喜欢牡蛎，但我不同，我大爱牡蛎。我的天啊，牡蛎真是让人食指大动！那天晚上的宴会如此丰盛，我以前从没见过这么多的牡蛎。我实在等不及，只想一吃为快。剥壳、音乐响起，我们打开一瓶香槟，坐下飨宴。

用美味可口来形容这顿大餐远远不够，牡蛎（再配上木樨草酱、大块法式香脆面包、奶油酱）真是人间至味。香槟泡沫在我舌尖回荡，让人飘飘欲仙。最后，是一片让人回味无穷的卡门贝干酪和一块波西米亚夫人拿手的无粉巧克力蛋糕。

其实，这一顿牡蛎宴很简单，但它是最让我享受的一餐。我不知道我吃了多少个牡蛎，但肯定像莫里哀《贵人迷》里的女主角一样，贪得无厌。在这样的一个夜晚，不顾形象，放纵自己，尽情享受美味的牡蛎，是多么美妙啊！

奶酪聚会

有一晚，波西米亚夫人邀请我和男友参加她邻居在巴黎十一区举办的“奶酪聚会”。我们去了，却不清楚什么叫作“奶酪聚会”。一桌子干酪、薄脆饼干？会不会有酒？我们来到了主人所住的公寓，在一栋楼的顶层，是迷人的、单间卧室的波西米亚式住所（你知道，物

以类聚、人以群分）。房间很小，但很温馨。除了女主人外，客人就只有我们和波西米亚夫人。大家聚在小小的公寓里，气氛融洽，音乐轻快曼妙。

第一道菜是鸡肝拌沙拉。我不喜欢吃鸡肝，觉得有点儿恶心，以前从来不碰，但又不好拂主人的意，就也尝了一点儿（还不坏，但我还是觉得有点儿恶心）。这时，奶酪托盘终于上桌了。有十二种不同的奶酪，大部分我从来都没见过。它们有的可口，有的醇美，有的像臭豆腐一样又臭又香，有的辛辣刺鼻。我们一口奶酪，一口法式长棍面包，饭后还吃了点儿蛋糕。当然，整个晚上都有酒喝。

奶酪聚会这个点子妙极了，但这还不是那个晚上最有趣的事情。那位女主人像我在巴黎遇到的所有主人一样，热情和善，但她似乎身体不太好，时常会放屁。要么是她身体有恙无法自控，要么是她对此并不在意，也有可能是她年事已高，根本就不知道自己屁声不绝。是的，女主人整晚都在不停放屁——声音还挺大。其他人似乎都没注意。就好似谚语所说："房间里的大象，没人看到[注]。"女主人的女儿对此也没有流露出一丝关切，她自然更不会把我们拉到一边向我们解释——其实，我挺想知道这究竟是怎么回事。

当然，我心里面那个调皮的孩子一直想笑。不针对任何人，就是一想到"放屁的女主人"这样的形象，就觉得荒谬绝顶。后来，女主人又放了一个响屁，我和男友互相瞟了几眼，又不敢好好看对方，就怕忍不住笑出声来。女主人从我们身边走过，没注意到我的忍俊不禁。她活泼、和蔼、充满热情地向她的美国客人们介绍奶酪。

那天晚上，我躺在床上，还在想着这位女主人。我们中的许多人参加社交聚会，都会极为注重自己的仪容：我的牙缝里可有菜叶？我在刚才拍的那张照片里好看吗？我说话说对了吗？这位女主人在聚会当晚始终忍受着慢性肠胃气胀的折磨，可整个晚上，在我们眼中，她

仍然是那么热情、迷人、老练、得体。在公共场合“放屁”（不是故意用双关语的㊟）是相当不雅的，可那位女主人却丝毫不以为意。尽管如此，她的宴会仍然相当成功，这让我自己宴请宾客有了信心。我真的认为，如果我是女主人，有人在饭桌上放屁，那可最糟糕不过了。但这位整夜响屁不断的女主人，我们大家可都挺喜欢的。她肠胃不好，依然能做迷人的女主人，我有什么理由做不到呢？

最后的话

打开家门，欢迎四方宾客，创造属于自己家的餐桌聚会传统，享受聚会的欢乐吧。不要拘谨，要做“完美女主人”，要热情四射。勤加练习，你一定会让人着迷。

小贴士

●不管你举办的是何种聚会，都要做自信的女主人。这才是来客们想看到的。如果你还不够自信，先装出自信的样子来，直到慢慢获得自信。

●在外貌上多下些功夫。

●量力而行。简单可口的饭菜远胜过状况百出的豪宴（更不用说它还可以省时省力）。

●出现问题时，保持冷静，更要有化解问题的幽默感。

●饭前喝一杯开胃酒。做出有自己特色的酒，成为宴会的招牌（含不含酒精全凭你喜好）。

●如果失礼失态，请一笑而过。我们都做到了。

●音乐恰如其分，今宵难以忘怀。

●我确信无疑，你肯定已经知道聚会最重要的是什么：乐在其中。如果你辛辛苦苦举办一场宴会，却不能让自己开心起来，这又有什么意义呢？

1. 指英国威廉王子和未婚妻凯特2011年4月29日在伦敦威斯敏斯特大教堂举行结婚典礼。——译者注
2. 玛莎·斯图尔特（Martha Stewart）有“家政女皇”之称，她是美国人心目中典型的女性偶像——事业成功、会做家务。在过去20多年里，她通过电视、广播、杂志以及数十本著作，向全球超过千万家庭兜售烹饪、持家、装潢、育子的秘诀，缔造了一代美国妇女的生活观念。——译者注
3. 马提尼克岛位于中美洲的加勒比海上，是法国的一个海外省。——译者注
4. 英语中“preservatives”是防腐剂的意思，作者想当然加了个法语后缀，变成了preservatifs，以为这就是法语“防腐剂”的表达。可这个词在法语中是“避孕套”的意思。——译者注
5. 西德尼·波切特（Sidney Bechet），美国新奥尔良爵士乐手，被称为“爵士教皇”。——译者注
6. 萨尔萨舞曲（salsa）是一种拉丁风格的舞曲，目前不仅风靡拉美地区，也受到世界其他地区人民的喜爱。——译者注
7. 布列塔尼是法国的一个大区，位于法国西北部的布列塔尼半岛，英吉利海峡和比斯开湾之间。——译者注
8. 英谚“Elephant in the room”指的是显而易见而又被忽略的事实。——译者注
9. 原文为切奶酪（Cutting the cheese），为“放屁”的通俗表达。刚好作者参加的是奶酪聚会，有一语双关之妙。——译者注

第16章

无需恋物

还记得刚到巴黎时，生活咨询顾问告诉我，我将住在优雅之家，我相当惊喜。优雅之家是广受尊敬的贵族化家庭，他们在让人艳羡的巴黎十六区有一栋公寓，在布列塔尼还有乡村别墅。我会和优雅先生、优雅太太和他们23岁的儿子住在一起。很显然，优雅太太喜欢接纳外国留学生，因为她的孩子们大都羽翼丰满，住在别处，她很想有年轻人来陪她。而且，优雅之家的成员对外国文化都很感兴趣。

当咨询顾问告诉我，我被分配到一个富裕的家庭时，我兴趣大增。优雅之家很合我的胃口。我确实喜欢生活中精致的东西……来到巴黎，住进优雅之家，就好像是天作之合。坐出租车去优雅之家的路上，我一直在想他们位于十六区的奢华住宅会是什么样子。我幻想那里会有豪华的沙发、平面电视、套间、独立浴室（自然，是铺着大理石的）、充满艺术气息的厨房……我一路上都如此想入非非。

可是，就像你已经了解的那样，优雅之家与我想象的大不相同。房子很华丽，却不是我想象的那种暴发户的豪奢类型。

一开始，我以为优雅之家可能已家道中落，但慢慢地，我发现，他们的住宅地理位置极其优越，房间大且华丽，家中还藏有精美的（可能是无价的）古董，这时我意识到，简朴风格是他们生活方式的一部分。法国人并不迷恋新的享乐拜金主义。他们不是那种消费至上的购物狂，一天到晚只知道采购新一代的装备、升级产品、最新的东西。（这也就是我们以前说过的，优雅之家的房子井井有条的原因所在。）

优雅之家对互相攀比之风毫无兴趣。比如说，他们的三位家庭成员只有一辆汽车（一辆中规中矩、貌不惊人的小车，一点儿都不花里胡哨）。他们会把钱花在他们认为重要的事情上：品质精良的食物、香气浓郁的美酒、制作精良的衣服。

优雅之家摒弃了享乐拜金，拥抱了自然清新。他们克制了自己的消费欲望，却能过让人艳羡的生活。活得更好，并不意味着要做物质世界的俘虏，而只是过你想要的生活。他们没有陷入物欲的泥潭，所以才能享受整洁美观、井井有条的人生，才能把日子过得有滋有味。这才是我认为的成功。

无论你财富几何，量入为出总是好事。耗费越少，环境越好，不会再有垃圾如山堆积。耗费越少，家务越少，屋内再不会乱七八糟。耗费越少，存款越多，节省的钱自然可以做许多更好的事情。而且，耗费少了，心灵会更加美好。当你不用念兹在兹，想着如何买最新的皮包时，你就可以从物欲中解放出来，去做更有意义的大事。

日常购物

一个家庭是否生活奢华，其实根本不用看他们的大件物品：浮夸的跑车、高科技厨房、加强版家庭娱乐设备……只需要检查一下他们

的日常开销，一切都会水落石出。像优雅太太，她可不会来到琳琅满目的当地商场，本来想买一件东西的，结果拿着十样东西出门。

而我们大多数人以前可能都做过这样的傻事。有一次家里没了洗发水，我来到百货商场，不仅把洗发水装进了购物袋，还一口气买了口香糖、发箍、新款指甲油、巧克力棒、《美国周刊》、泰诺镇痛剂、拖鞋、免洗护发素、三种不同样式的唇膏和遮阳帽。我原计划花6.99美元，结果花了69.99美元。怎么会这样？就好似变身成了购物狂，本来的判断力和控制力一下子都烟消云散了。

下一次你要去商场买样东西时，要对自己有所控制。要弄清楚自己到底需要什么，不需要什么。我喜欢在购物之前列出清单。这很有用，不仅能让你避免陷入恼人的困境（如一下子忘了必须要买的关键东西，不得不再跑一趟），而且会让你在逛商场时注意力集中，不会乱花钱。更重要的是，列清单的方法还有其他作用。当我开始一天的工作时，我喜欢给自己列一个待做事情的清单。一个简简单单的清单，可以如下：

●干洗衣服

●买洗发水（只买洗发水！）

●买莴笋、苹果和牛奶

●买1/2磅的精品咖啡

每日一张清单，日子走上正轨。除了列出购买清单外，要做到在生活中不乱花钱，还需要极强的自律，限制日常开支。尽量用现金结账，刷卡消费虽然方便，却相当危险。当你携带现金并用现金购物，交易会更加真实，你也会更清楚地知道自己花了多少钱（就会避免过度开支）。

另一个有效的方法是记下你一星期内的所有开支——每一笔支出：你每日喝的拿铁咖啡、一本邮票、外卖午餐、洗甲水、衣服……所有东西。你很可能会像我一样，因自己这一星期里在琐碎之物上花了这么多钱而感到震惊。即使有些采购是物超所值的，但你仍会感觉到：你花了这么多钱，消费了这么多东西！我以前每天会去一家咖啡馆喝一杯，不是喝那里的滴滤咖啡，而是指定一样饮料来喝。我记录一周后，惊讶地发现我在这家咖啡馆里居然花费了那么多钱。现在，我去咖啡馆的时候，一般会自带饮料，只请他们加水，节约了很大一笔开支。

想想看，如果你严格要求自己，不在日常杂物上乱花钱，坚持一年，你会省下多大一笔钱！这笔钱可以存入退休金，或者用来完成你梦寐已久的旅行。还有一个额外的好处，没有那些乱七八糟、你本不需要的东西，你的家会变得井井有条。

买衣服

如果你已养成使用迷你衣橱的习惯，那你一定不再是时尚的奴隶，而能充分享受自由。如果你仍然臣服于时尚的淫威，不妨翻到书的前面，重新读读“迷你衣橱”这一章。

正如我前面所说，买衣服确实是我的“阿喀琉斯之踵[注]”。我常常会觉得买衣服好像没花什么钱，即便花了200美元买了一件自己其实并不需要的衣服，也还觉得没什么；可是要花3美元买一篮有机草莓，就觉得不划算。这种购衣成狂的毛病现在已经好多了，我已经削减自己的衣服，使用了迷你衣橱，但“购衣瘾”有时仍会出现。

要克服疯狂购衣的不良习惯，最好是根本就不进商场，除非你特别需要某件衣服。有一天，我想要买一些新鲜的有机食品，走进一家

农贸市场，这家市场位于圣莫妮卡的第三步行街，偏巧又是一条大型购物街。我本来只想买一些食物，但走着走着，就经过了我最喜欢的一家服装店。橱窗里展示着极具魅力的衬衫。我犹豫了片刻，看着橱窗里的衬衫，又看了看身旁的女儿。（她看着我，眼里似乎在说："别买它，妈妈！"或者这只是我的幻觉？）此刻，农贸市场离我只有几步之遥，但我却动弹不得，我只想溜进服装店去看一眼。

当然，最后的结果不只是"看一眼"，不知怎的，我在店里的更衣室一口气试了六件衣服！我买了最贵的那一件。那是一件白衬衫，我觉得它很适合在夏天穿。幸好，这件衣服相当不错，我此后常常会穿，但我仍然对自己一看见好衣服就晕了头的表现而感到小小的恼怒。这件衣服穿起来好看吗？不错。但它是必需的吗？不是。那一天我花了许多钱，只买了一件并不是非常需要的衬衫。

我的这个亲身经历告诉大家：如果你不是特别需要某件衣服，就别去商场。不要让自己去经受诱惑。

虚荣心：一个让人引以为戒的故事

一天下午，我和丈夫本开车去比弗利山庄[注]购物和吃午饭。这对他来说，是一趟购物之旅，他是那种一两年才会去采购一次的人（他购物时看重于商品的质量而不是数量）。他想要一条宽松一点儿的裤子，不要像牛仔裤那样紧绷。他认为他需要的是一条"休闲裤"，但是得上档次。于是，我们动身出发了。当我们经过布莱顿大道的布鲁内诺·库奇内利[注]精品店时，停下车。你瞧，橱窗里的模特穿着一件海军蓝的轻质棉布休闲裤，裤子一点都不肥大，腿部渐渐收紧，有型有款。我叫住丈夫，把这条裤子指给他看。这正是他想要的裤子。我们立刻走进店里。

如果你没有走进过布鲁内诺·库奇内利精品店（我们以前就没来过），我可得说，它还真不错。这里的衣服制作精美、设计美观、陈列合理，这里的店员也熟练大方、彬彬有礼（这样的商店现在可很难找到了）。本说他想试一下橱窗里展示的那条蓝色的裤子，一位二十出头、年轻热情的店员立刻拿出裤子，领他去试衣间。在他试衣服的时候，我满怀艳羡地在女装部逛了逛。我注意到这里的衣服都没有价格标签（标签应该用红色的标签显著标出），但也没有多想，只等着丈夫走出试衣间。这时候，店员走过来，给我倒了一杯矿泉水。多好的服务啊！我真心喜欢在比弗利山庄购物。

本从试衣间走了出来，我忍不住惊喜地叫出声来，这裤子可真配他。他个子很高，很难找到适合自己身材的衣服。本也挺喜欢这条裤子的。我们都觉得一定要买下它。店员听了我们的话，面露喜色。本问他还有没有别的颜色的，他回答说，还有。他转身要去拿其他颜色的裤子（我知道肯定还有很多颜色的这种裤子），我突然灵光一闪，问这条裤子要多少钱。其实，在我们进入这家高端店面之前，我就知道这里的东西一定价值不菲。但我想这毕竟只是一条休闲裤，又能贵到哪里去呢？可没想到，店员回答说："610美元。"

很长时间，大家都沉默不语。你能想象得出，我丈夫此刻该有多惊讶。我开了个玩笑，说我们不需要换其他颜色了。（你知道，我喜欢在陷入尴尬时开个玩笑。）晕乎乎的，我们非常不情愿地慢慢走向收银台去结账。我知道你们可能很难相信，但我们就这么硬撑着做了。我们买下了这条休闲裤！在内心深处说服我们买下它的是两种情绪：震惊和虚荣。震惊是因为：外套、手提包、西装长裤或者一条确实不错的裙子值这么多钱，我们还能理解，但是一条宽松的休闲裤，居然也这么贵？！虚荣是因为：我们实在不能不买下这条裤子就这么走出去，大大咧咧地说，这在我们预算之外。我们太好面子了。

我精明的朋友朱莉安娜后来和我开玩笑说，再多的虚荣心也不会让她花610美元买一条休闲裤，我们当时一定是疯了。我觉得她说得对——在虚荣心的魔力下，在买裤子那一刻我们是疯了。虚荣心赶走了我们的理智，并将它一下子扔到了窗外。

虽然说这条裤子没让我们破产，但它给了我们一个重要的教训：虚荣和物欲紧密相关。我们后来会经常拿买裤子这件事彼此取笑（我对丈夫说，你需要在以后的日子里每天都穿着这条裤子，这样才能把买裤子的钱赚回来），但买下裤子的那一刻是让人痛苦的。不管你多么有钱，不要让虚荣心逼着你去买你不需要的东西。如果你只是怕售货员冷眼相对，或者你要的这件东西的价格超出了你的心理承受能力，很简单，只要说："谢谢，这不是我要的。"就可以潇洒地转身离去了。

家居

有一句名言说得好："幸福不是得你所想，而是想你所得。"这话很切合我说的"无需恋物"这个主题，在家居生活方面也有借鉴意义。

自然，我不会阻止你整修房间、安装设施、购买家具，但我劝你不要沉迷于此。你真的需要花5万美元配置一个最先进的厨房？如果你有足够的资金并且热爱烹饪，你觉得一流的厨房能极大地提高你住宅的品位，那就放手做吧！但你若因此负债累累，要为此在很长一段时间里节衣缩食，这就大可不必了。

想到家里只有一个浴室，所有人都得在里面洗澡，这或许让你感到不爽，可仅有一个浴室的优雅之家却把它安排得妥妥当当。他们是对自己"所得"很满意的幸福榜样。所以，如果你现在的家居状况并

不理想（有亟待整修的浴室、廉价而劣质的家具、旧电视），想办法接受它们并认真稳妥地做出规划，在不超支、不欠债的情况下更换它们。要随机应变，化腐朽为神奇。在破破烂烂的沙发上放一个漂亮的新靠枕，就可以让人眼前一亮；陈旧的浴室里搭上几条蓬松的白毛巾，就会有水疗沐浴的新鲜感；至于那台旧电视机，也许你压根儿就不应该老是守在那里看电视。学会“想你所得”的幸福，把自己从物欲中解放出来，你就可以尽情享受，去追求内心深处更值得为之奋斗的理想了。

如何拒绝物质的引诱

要好好分析你的购物习惯。你是否对你现在的拥有之物并不满意？你是否常常留意最新的购物动向？你是否经常在商场里流连忘返，有时人没在心却在？你的生活是否老是围绕着购物打转？你买东西的时候是否会仓促之间就做了决定？你是否会因为购物而欠下债务？也许是时候制服压在你双肩之上的那个购物恶魔了。当你情不自禁想要去商场一购为快的时候，不妨静下心来，读本书，做个菜，或者出去走走，分散一下注意力。与其周六泡一下午的购物中心，还不如去博物馆陶冶情操。尝试一下，一周内不去商场购物，而去做其他更重要的事情。

购物越少，物欲的纠缠越小。当你懂得利用闲暇时间去做其他的事情（比如创作你一直想写的那本书），你会突然发现，购物真的是在浪费时间。这不是说你从此以后再也无法尝到购物的欢愉（周三下午，和女友吃一顿简单的午餐，然后结伴小逛一下，还是相当惬意的），但购物不会再占据你人生的中心位置了。

我们可以从优雅之家拒绝物欲诱惑的态度中获得很多生活的启示，更加珍惜当下拥有。长此以往，经济充裕，内心充实。你的存款

会日渐丰盈，你的活力会日渐增多，你的生活会有滋有味。

小贴士

●列出购物清单，日常采购时用现金支付，避免购物冲动。

●使用迷你衣橱，不要买太多衣服。

●不要让售货员左右你购物的决定。立场坚定，别受虚荣心的诱惑。

●学会欣赏已经拥有的东西。

●在面临大笔支出前，先冷静一下。冷静几天之后，看看自己是否还想要这件东西。

●有足够经济承受力之后，再去考虑装修房子。

●分析你的购物习惯，珍惜当下拥有。

1. 阿喀琉斯是希腊神话中的英雄，他刀枪不入，唯一的致命缺陷是脚后跟。后人常以“阿喀琉斯之踵”譬喻人的弱点和软肋。——译者注

2. 比弗利山庄（Beverly Hills）有“全世界最尊贵住宅区”称号，是洛杉矶市内最有名的“城中城”，这里有着全球最高档的商业街，也云集了好莱坞影星的众多豪宅。——译者注

3. 布鲁内诺·库奇内利（Brunello Cucinelli）是一个著名的意大利品牌，14世纪在翁布里亚创立。——译者注

第17章

才智是最佳美容品

才智非凡之人在法国极受推崇。人们希望你出语不俗，谈论的东西切题、有趣、机智。巴黎的生活和学习让我大为改变，不再对以前最喜欢看的电视娱乐节目、让人上瘾的八卦杂志和其他让人思维停顿的娱乐形式动心。我宁愿把时间花在参观博物馆、读书或者和同在法国的美国人交流上。这种脱胎换骨的感觉倒像是一次心灵的戒毒。

和我一起来巴黎的同学也经历了同样一次精神洗礼。我们忙着参加各种文化活动，学习各种新知识，经历不同的人生。新的生活方式也影响了我们的交流，我们不再谈论名人的八卦，不再聊最近一期电视真人秀里的被淘汰者，我们有了一些真正深入的话题。

我慢慢意识到，我们再次向往智慧的人生，并非由于身在学堂。我们在加州做学生时，一回家就会有各种诱惑：电视、八卦杂志、流行歌曲，让人身不由己地沉迷进去。而在法国我们不同，我认为这是融入法国文化的结果。这里没有追星的狂热，没有消费文化作主宰，反智的传统在此处不会流行，不会受到推崇。比如说，你永远不会看到优雅太太窝在扶手椅里看《与卡戴珊姐妹同行》[注]，或者漫不经心

地翻阅《美国周刊》。我从来没见过她看电视，她连一本八卦杂志都没有。

让自己更具魅力，对生活大有裨益，一般来说，要在法国大受欢迎，光有一张漂亮脸蛋儿远远不够。事实上，貌不惊人但却胸藏锦绣的女性，比那些只会点头称是的女人更受人尊敬，被认为更有魅力。

在美国的时候，你如果和别人大谈自己在哲学、古典音乐、诗歌等智慧或艺术领域的抱负追求，有可能被人视为“自命不凡”，被视为炫耀，但法国人却钟爱这些话题。波西米亚夫人的晚宴聚会上，人们就经常谈论文艺话题。她的客人们在问我来自哪个国家之前，喜欢问我正在读什么书。

回到美国后，我才发现，我从法国学到的智慧灵光和文艺修养很难有用武之地，在美国这个物欲横流的社会里处处都是诱惑——这更需要你头脑清醒，不要误入歧途，学会改善你的弱点。

如何充实你的头脑，下面有些建议和启发：

阅读

尽可能地多读点儿书。我每星期会争取看一两本书。阅读能提高你的知识储备、增强你的语言能力（和想象能力），让你受益良多——看电视可就差得太远了。读书越多，想读的书越多。也许你年轻时还爱好读书，可如今只有去海滩度假才会捧本书来读，是时候考虑一下拂去书柜上的积尘，重新找回读书的乐趣了。

如果整天忙忙碌碌，没有闲暇来读书，不要怕，还有其他的选择。有声书就是个很好的方法，许多时候，它能让枯燥的读书变得有趣。在上下班途中、清扫房子、锻炼身体时，听听有声书，其乐无

穷。我个人喜欢讲述隐秘故事的经典读物，于是在车上放了许多阿加莎·克里斯蒂的有声书，开车时，我有时候会放音乐，但大部分时候都在听有声书，漫漫长路在精彩的故事里不再难挨。自然，你要保证在听到悬念丛生的一刻时，不要忘了自己还在开车！

另一种抽空读书的诀窍是：放一本书在你的手提包里，没事儿的时候就拿出来翻翻。当你坐在牙医诊所的接待室时，当你在做脚部护理时，当你在咖喱餐厅等你的外卖时，不妨把书从包里取出，读一个片段。生活中有许许多多这样的等候时刻，我们通常会拿起一本杂志，随手翻上几页，或者漫不经心地玩一下黑莓手机，以此打发时间。我有一个Kindle[注] 电子书阅读器，我随身带着，一有闲暇就拿出来看看。电子书阅读器非常方便携带，我可以在理发店里、在独自等候午餐时、在按摩疗养之前……无论身处何地，都可以抽空阅读。（最近我发现用电子书阅读器读书的人越来越多。有一天，我们也许会惊讶当初没有电子书阅读器的时候我们是怎么阅读的。）我还喜欢在睡前读书。躺在被窝里看一本好书，又温暖又舒服。

其实，为了社交考虑，记下你读过的有趣的书是个好办法。下一次有人问你“最近读了什么好书”，你就会有话可讲。也可以记下几本你一般不读的书。比如说，诗集或者哲学书。读书会充实你的头脑，这样，下一次的社交聚会上，你就能出语不凡，成为让人瞩目的宾客。

报纸

我们订阅了《金融时报》和《洛杉矶时报·周末版》。我喜欢每天投递来的报纸，上面不仅有许多新闻，还有其他不少发人深省的文章，这样的深度文章是网络新闻无法办到的。仅仅在网络上浏览新闻会让你浅薄，不再深思熟虑。你上网或许只为了看看CNN[注] 网站上的

新闻提要，但不知怎的，就点到了别的网页，在“热门糖果[注]”上读到一个青春偶像组合最近解散了，你刚了解清楚这是怎么回事，一小时已经过去了，你上了这么长时间的网，却没有获取多少有用的信息。

电影

用你手头的好莱坞大片换几部独立制作的外国电影。我对大部分的主流商业大片并不看好。时间是宝贵的，我可不想浪费两个半小时，只看暴力和爆炸。当我走进剧场，我想看到真情真意的有趣故事，想看到独立制作的好电影。翻阅一下报纸上最近的影评，或者看看评论家们对上线影片的称赞。如果你家附近就有家独立影院，记下即将上映的几部影片的名字，再决定去看哪一部。

自然，也别忘了那些经典老片。订购让你印象深刻的经典老片的DVD，它们很快就会通过直邮或者快递送到你的手上。我每个月都至少会看一部好莱坞黄金时代的经典老片。希区柯克是我的最爱。

艺术

密切关注当地博物馆最新的艺术展览。去看戏剧、芭蕾，去听歌曲，经常去音乐会。了解一种你不熟悉的音乐类型。比如说，如果你喜欢古典音乐，就可以专门去深入了解一下古典音乐中的一种类型：小夜曲。或者看看你喜欢的作曲家的传记（我喜欢肖邦），这样你或许会更理解他的作品。要不断培养你的艺术素养。

语言

我把“每日一词”作为我的主页，每天早上打开电脑，第一件事就是学习一个新词。这扩展了我的词汇量，让我不会再一天到晚把“喜欢”这个词挂在嘴上。（我在南加州长大，养成了老是说“喜欢”的坏毛病。）

要学会在日常生活中使用新学的词，如果有人认为你这是矫揉造作，就给他一个蒙娜丽莎式的微笑，转身继续忙你的事。不要担心被人说三道四，不要怕有人认为你装腔作势，坚持自己，充实自己的词汇量。你甚至都不用给那些指责者机会，你不需要和那些吹毛求疵者过多地交往。

电视

少看电视，头脑清醒。我在法国的六个月大概一共只看了四小时的电视。在巴黎的时候我一点儿都不惦记着看电视，每天的生活都那么让人激动，根本就没时间去看电视；但当我回到美国后，又故态复萌，没事儿就看电视。连续好几年，每天都看几个小时的电视！长期这样，让人感觉很不好。我不再感到充实，没时间去读我想读的书，好似患了幽居病一般，终日懒散，精神不振——这样的感觉很不好。

我决定进行“电视节食”，现在我一周大约会看几个小时，控制看电视的时间让人感觉很好。不要误会，我现在仍然有喜欢的节目（在这里我不好意思透露节目名称），但和以前的不同在于，现在让我有“内疚的快感”的电视节目只有一两个，我不像以前一样追看六个节目。节目少了，观看的时候就会更加珍惜，乐趣反而更多了。如今我会把节约下来的大量空闲时间用来看书、写作或外出散步，这让我更加快乐。

如果你觉得很难减少看电视的时间，不妨考虑将客厅的家具重新布置一下，使其更利于谈话交流，而不是看电视。如果客厅里的所有座位都在最适宜看电视的位置，将它们小小改变一下。让壁炉或者你收藏的某件艺术品成为焦点，让电视成为客厅的配角，不在显著的位置。希望这能使你摆脱电视依赖综合征，不再享受那种懒洋洋的孤独的舒适，而是活跃起来，积极和朋友、客人们聊天交流。

旅行

要尽可能多地去旅行。了解别的文化，是充实头脑、开阔视野的最好办法。（在巴黎的生活和学习便让我眼界大开。）外出旅行并不是走马观花，流连于各大旅行景点，而是学着像当地人一样浸入当地的文化。交一些当地的朋友，找到那里别具特色的小餐馆，了解那里的作家和艺术家。

自然，要熟悉你所拜访的国家的风俗，小心谨慎，不会失礼。不过，无心之失，经常难以避免……

我在巴黎的时候，一天早上醒来后发现自己浑身发冷。我感觉很差，不停发抖，心想一定是感冒了。于是，我赖在床上，没去上课。优雅太太非常亲切，善解人意，给我端来了热柠檬水和一碗清炖肉汤。她担心我的病情，递给我一支温度计，让我量量体温。我对她表示感谢，把温度计放进嘴里。在那一刻，我看见优雅太太的脸上惊恐的表情一掠而过。她不由自主地摆着手，却没有说什么——她似乎有话想说，但又不知道该怎么说。

“怎么了？”我问她，温度计还在我的嘴里。

“珍妮弗，别这样！”她终于说出话来。她仍然情不自禁地双手直摆，我以前从没看见过优雅太太如此不冷静。问题一定很严重。

“哪里错了？”我问她，也许优雅太太身体也不舒服。

“温度计！”她惊叫着说，“不是放在嘴里的！它是放在……”她满脸歉意地指了指她的臀部。

不用说，我立刻把温度计从嘴里吐了出来，快得像喷气式飞机划过凯旋门。这时候，优雅太太忍不住大笑起来。想起把一家人放在屁股里的温度计塞进嘴里，我可怎么也笑不出来，但过了几天，我也能拿这件事来调侃自己了。

所以，请从我的失误中吸取教训，别让这种不幸的遭遇在你身上重演。如果你身在巴黎，需要用温度计来量量体温，请一定弄清楚它怎么使用。

上课

你已经不是全日制的学生，但这并不意味着你不能上课。有那么多东西要学：新的语言、新的工具、新的技巧。年龄并不重要。活到老，学到老。始终要有一颗好学的心。我在20岁左右时每天要排很多戏。在一个巡演剧团里，我们既给孩子们表演莎士比亚的戏剧，也能演出独立戏剧。我还一边演出一边上表演课，这会让我的表演能力不断提高。年届30时，我想写作。从孩童时代起，我就一直想做一个作家，但在成长的过程中，因为这个或那个原因，我始终没上过创意写作的课程。我太想成为作家了，于是我选了洛杉矶作家试验班的一门课，叫作“90天学会写小说”。当我走进课堂时，非常胆怯，我周围的同学大多是专业作家，最差的也远比我有写作经验。我是在开自己的玩笑吗？我在做什么啊？我差点儿转身就走，回家去寻求亲人和朋友的安慰了，但最后我还是留了下来。（我已经支付了三个月的学费，得学点儿什么再走。）事实证明，选择这门课程是我这辈子做出

的最好决定之一。在这里，我不但学到了一些写作知识，受到了日常写作的训练，还加入了作家协会，结交了许多写作圈的朋友。要不是这样，我根本就没机会写这本书！

要鞭策自己。参加一项全新的活动有点儿可怕，但重返课堂真的能让你波澜不惊的生活再兴风浪。选修一些课程，为你的生活增加一些兴趣吧：电影剧本创作课、剧本写作课、创意写作课、表演课、即兴创作课、绘画课、钢琴课、烹饪课、影视欣赏课、艺术欣赏课、品酒与鉴赏课、空手道课、气功课、马术课、法语课……

小贴士

●永远爱智慧。每天都做智慧方面的练习。

●尽可能多读书，或听有声书。

●少看好莱坞大片，多看让人耳目一新的独立电影、外国电影。

●订阅一份报纸，阅读其中的特别报道和评论文章。

●无论你喜欢哪种艺术，尽情热爱吧。

●扩充你的词汇量，每天学习一个新词。在日常对话中学会使用，避免不好的呆板的表达习惯。

●少看电视。你看得越少，收获越多。

●常去旅行。去那些你不了解的地方（但也不要一无所知，要注意安全）学习新的文化。

●无论你年纪多大，选择一门感兴趣的课程。时刻督促自己，这终会改变你的人生。

1. 在美国很流行的一个真人秀节目。——译者注

2. Kindle是全球第一大网络书店亚马逊推出的电子书阅读器。——译者注

3. CNN全称为有线电视新闻网（Cable News Network），是美国有线电视频道，被认为是世界上第一个全天候播报新闻的电视台。——译者注

4. 美国的一个娱乐网站。——译者注

第18章

小简单，大乐趣

在电影《天使爱美丽》开头，旁白者介绍说，电影里的人物每天都会被生活中简简单单的乐趣所打动。对艾米丽来说，快乐是把手深深插进超市的米袋里、在圣马丁水道里用石子打水漂、用勺子敲碎煮牛奶的油层。艾米丽的爸爸喜欢清空工具箱再细心摆好一切，喜欢把墙纸从墙上大片撕下来。艾米丽的妈妈呢，喜欢清空手提袋再仔细摆好一切，喜欢用鞋底把地板打磨光亮，这是她小小的乐趣。让—皮埃尔·热内的人物似乎都有点儿轻微的怪癖，有点儿反复无常，可他们却完美地展现了法国人是如何从生活中的点滴小事里获得快乐的。

像银幕上的艾米丽一样，优雅太太也会从看似不起眼的生活小事里得到无穷的欢乐。优雅太太喜欢在做早餐的时候收听广播节目，她喜欢让草莓蛋挞里的草莓均匀对称，她期盼着早上会有女友打电话来，和她一起聊聊城市里的热辣新闻。优雅先生则喜欢他的烟斗，他每晚都会来一片卡门贝干酪——“国王的奶酪”。假期呢？他们会去布列塔尼的别墅消夏，那里有无穷无尽的乐趣。

优雅之家的乐趣简单且周而复始。不知怎的，他们总会在这平淡无奇的日常生活中，在无数次重复的活动中，找到乐趣所在。优雅太太的态度很简单："你看，我又开始了。每天做同样的事情：为一家人准备早餐。"优雅先生也是如此："每天都是卡门贝干酪，没错啊。哪里需要那么多花样啊！"他们对每日重复、对这种司空见惯没有任何的负面情绪，于是，他们的家庭生活便和谐美满。

学会从简单的日常生活中获得快乐，真的能帮助你实现幸福人生。如果你放慢生活的节奏，从寻常点滴中找到乐趣，你就会对人生心满意足，获得生活的完美平衡，就不会再有胡乱花钱、不良囤积、暴饮暴食等坏习惯。你就会活在当下，和家人相处融洽。

当然，无论如何都应该保持乐观的心态。（我的好朋友罗米，不管在什么情况下，都能乐观爽朗。）着手去发现生活中的点滴乐趣才是积极乐观的前提。沉醉在那些简简单单的快乐中，能让你的人生再次多姿多彩。完全地活在当下，不错过任何一点儿精彩。无论生活如何对你，你都能充满幽默感、好胜心、开放的心态，欣然面对。乐趣或许只是在超市中里偶然发现了甜美的克莱门氏小柑橘；或许只是你和一位帅哥共处电梯之中——你闭上眼睛，吸入他身上散发出来的古龙香水味儿；或许是路过一丛绚烂的粉玫瑰，你停下来，细细玩味（甚至还会低下头嗅闻），不用担心路人的怪异眼神。

西西弗斯[注]的任务

从惬意的事情中获取快乐自然容易，如吞吃馅饼、嗅闻玫瑰，但如何从那些被视为不合意的事情里获得愉悦呢？快乐又如何能从那些远非理想的日常琐事中诞生呢——更何况这些琐事还周而复始？我们怎样才能不让自己的生活沦为西西弗斯的悲剧？

你知道西西弗斯，他是神话故事里的国王，被惩罚做无止境的劳役，推动一块大石到达山顶，一到山顶，石头又会滚落下去，周而复始。我在高中学拉丁文时读到了这个故事，非常怜悯悲惨的老西西弗斯。当我后来读到亚历山大·麦考尔·史密斯的《丢失的感情艺术》（The Lost Art Of Gratitude）时，又想起了这个神话人物。这本书里的一位主要人物伊莎贝尔认为，我们在某种程度上都是西西弗斯。我们每天晚上收拾完厨房，可第二天早上吃完早点后发现厨房又脏了。我们工作时会把桌子上的文件归类整理好，可到了下班的时候桌上又堆了一大堆东西。

我自己的西西弗斯困境是这些事情：清空洗碗机、洗衣服、在办公室整理文件……这些琐碎平凡的事情经常会很复杂，而且刚刚做完没多久就又需要再做一遍。

不过我相信，如果找到近在咫尺的关键所在，人生无穷无尽的旅途、周而复始的琐事就能变为享受。要留意使用洗碗机、洗衣服、整理文件时偶尔会有的点滴快乐。有些人认为这是“关注积极的一面”。或许，在你打开洗碗机的时候，全家人都还没起床。这时，你无需照料吵闹不休的孩子，无需应付啰唆的伴侣，这独自一人的感觉也未尝不是一种美妙。当然，你要弯下腰，拿起碗碟，把它们收拾干净，但请留意这一刻的快乐：此刻太阳也许正冉冉升起，光线透过窗户洒在室内，一壶香茶在炉子上热着，整个厨房弥漫着让人着迷的芳香；也许小狗正在楼下慵懒地散步，它是你称职的玩伴——突然间，你会恍然大悟，明白点滴琐事中蕴藏的乐趣。

优雅太太就真的能从每日重复的琐事中找到乐趣。她每天早上起来得很早，要为全家人准备早餐。优雅先生要早起上班，所以大部分时候，优雅太太会在早晨5点半就起床——这可不是起床的合适时间，然而她仍会精神抖擞地穿上漂亮的晨衣和拖鞋，打开收音机，一边听早间节目一边煮咖啡、准备茶水，在餐桌摆上家里自制的蜜饯，等丈

夫起来吃早餐时，和丈夫交谈几句。等我起床的时候（比她晚不少），她已经收拾停当，朝气蓬勃地迎接一天的生活了。她从来不会抱怨要准备早餐，起来得太早。我真的感觉到她能从其中找到乐子。当你学会像优雅太太一样，能从每日重复的日常琐事中获得小小的乐趣，那么这无止境的周而复始便不会让你心生厌倦。

也许最让你厌恶的日常琐事是去小食品店买东西。你似乎感觉到，你一天到晚都在和这些柴米油盐打交道！我记得电影《天使爱美丽》里的女主人公艾米丽，喜欢把手插进超市的米袋里，那让她感觉棒极了。你有没有过类似的（或者更好一点儿的）兴奋？你或许可以嗅闻草莓，辨识哪一个更为香甜，或许可以在乳品区挑选一下陈列着的欧洲精选奶酪，这都能给你小小的乐趣。为什么不把不得不做的事情转变成令人欣喜的事情？

其实，我们不得不面对的真相是：许多日常琐事必须要做，无可逃避。这些琐事因人而异，但每个人在日常生活中都会有一些自己并不想做的事情。关键在于，要从这些不想做的事情中找到乐趣，不要一边不情愿地做这些琐事，一边满脑子想着别的事情——这样一来，你什么事都无法做好。

激活感官

我在巴黎的时候，选修了一门品酒的课程。我认为品酒是极好的技能，我不想在酒会当中，在别人请我喝酒的时候，显得幼稚或者笨拙。我希望能分出酒的好坏。

我们的品酒老师反复强调，真正的品酒过程是：嗅闻酒的味道，轻轻摇晃酒杯，最后才是饮酒。我有点儿小小的怀疑。如果真的在同事朋友之间这样做了，会不会被认为是装模作样呢？（你知道我是多

么讨厌被人说装模作样。）我和我的同学们一边按照要求摇晃酒杯，一边不自觉地笑出声来。然后，按照品酒老师的要求，我们要说出我们喝的味道：草莓味、香草味、麝香味、橡木味……天知道我们怎么想出来这么多味道的。我们在品酒的过程中获得了极大的快乐，但这更让我思考。在品酒中，我们激活了身体所有的感官，享受这味道，琢磨酒的质量好坏，从品酒这件小事当中获取绵绵无尽的快乐。这一切好似法国生活的隐喻。

在巴黎，我学会了正确的品酒方法，学会了鉴赏香水，学会了享受三小时的晚宴；知道如何辨析出不同奶酪的细微区别之处，知道沉下心来聆听音乐并领会其曼妙之处。正是巴黎让我所有的感觉再次复苏，让我那些已经被长期的美国生活所遮蔽的感官又能够感受到生活之美。

心灵的苏醒，是巴黎生活给我的恩赐。在这里，我身处大学，没有现实生活的重负，几乎无忧无虑。没有账单的催促，没有工作的压力。我年轻而自由，生活在世界上最美丽最浪漫的城市。难怪我脚步轻盈，如沐春风，可以随意玩笑取乐。如此美妙、如此欢快，谁又能指责我的“人生得意须尽欢”呢？

然而，离开巴黎之后，我的生活重蹈覆辙，再次枯燥无味。饮食上按部就班，再无新鲜刺激可言；盥洗用品司空见惯，再没有兴趣嗅闻它们的味道；打开收音机，听索然无味的流行歌曲，在广告响起的时候，沉沉睡去。在巴黎复苏的美妙感觉，又慢慢离我而去。我已经不在巴黎了，生活突然间全然不同：我从大学毕业了，人生中第一次需要通过工作来养活自己，每月都有账单要支付。再也不能在咖啡馆里、在公园中悠闲度日了。但幸运的是，我开始质疑自己的这种思想转变，开始提醒自己，就像厄内斯特·海明威慧眼独具指出的那样：巴黎好似“流动的盛宴”——无论我身处何方，为何不能珍惜巴黎唤

醒的美妙感觉，去品味生活中的那些小小快乐呢？无论我在什么环境当中，生活的乐趣都是一样弥足珍贵的。

如果你眼前一片迷惘，生活并不如意，无法从简简单单的小事情中获得快乐，我认为这时最好的办法是激活你的感官。你不需要去浪漫的外国城市度假，不需要那种惊喜不断的生活。激活了感官之后，无论在哪里，你都能自得其乐。你一天当中的大部分时间都在办公室工作也好，你陪着孩子在游乐场玩耍也好，你漫步在巴黎的鹅卵石小路上也好，你在人流如织的纽约匆匆躲避行人也好，自己都要做生活的主人，品味生活中的点点滴滴。如何生活，决定权在你。

举例来说，你可能会觉得周一早上特别痛苦。周末有那么多快乐的事儿，可周一早上闹钟一响，你知道一周的工作又要开始了。唉，多让人讨厌啊。你慢慢地起床（很不情愿），匆匆洗了个澡，花20分钟考虑今天到底要穿什么衣服，来到厨房，吃完一碗麦片粥，喝下一杯速溶咖啡，然后才冲出门去上班。每天早上的这些活动如同例行公事，根深蒂固地烙印在你的心里，成了你的第二天性。你又和往常一样慢吞吞地上班，但不知怎的，到了办公室，却发现已经迟到了一个小时。

每天早上这让人厌倦的例行公事能否变得愉快一些？有没有可能有朝一日你会期盼周一的早上（或是每一天的早上）早点儿来到？为什么不激活你的感官，改变你每天早上的千篇一律呢？与其沮丧消沉、按部就班地开始一天的生活，为什么不从早上开始就从生活中汲取快乐呢？穿上你的开司米羊毛衫，用皮肤感受它那柔软光滑的质地。在你的右耳后擦一点儿香水，如果午休时你和一位时髦的男士擦肩而过，你一定会让他着迷的。尽情享受早上那杯咖啡的芳香，用你最喜欢的方式冲泡它，加上分量恰好的奶油。每天早上，一边做这些事，一边聆听你最心爱的奏鸣曲。为什么不满怀欣喜与感动地开始一

天的生活呢？生活中不是只有那些特别的场合才会让你快乐，花点儿心思，激活感官，生活中处处都有乐趣。

放慢速度

尽量不要匆匆忙忙地过日子。要学会活在当下。心有旁骛，乐趣便会悄然消逝。即使你现在的生活并不顺心，也要尽力保持清醒，积极加以改变。欲速则不达，美好的理想不能一蹴而就。就像爱默生[注]巧妙的譬喻：“生活是一段旅程，而不是一个目标。”当你学会深思熟虑去过你的人生，你的心灵就会敞开，就能不停接受新的体验，你也就更容易从简简单单的生活点滴中获得快乐。

堕落的快乐

我们都曾有过这样的感觉：“越快乐，越堕落。”你的堕落的快乐可能来自于观看某部肥皂剧，或者是在下午吃点儿巧克力松露，或者是躺在浴缸里喝一杯酒。如果这些事儿能让你快乐，你自然会想方设法去做，但如果你日益沉迷其中，你就会养成一些不好的习惯：一部接着一部地没完没了地看肥皂剧；吃掉整整一盒巧克力，而不是像以前那样只吃一点儿；躺在浴缸里一杯又一杯地喝酒。快乐生活的重点在于让人愉悦，真正的快乐不会招致堕落，不会让你觉得不舒服或养成不良的生活习惯。

如果你感觉你正变得“越堕落，越快乐”，就学学《天使爱美丽》里的艾米丽，从平淡的日常生活中获得快乐。这样做能矫正你的偏好，远离不健康的生活习惯。也可以像艾米丽的妈妈一样，周末的时候清理手提包，从中感觉到整理的趣味，而不再像以前那样，每个周日下午都去商场购物，不再沉迷于那些不健康、让人上瘾的习惯。

试试看，能不能从整理手提包或者做草莓馅饼中获得和去商场购物、看肥皂剧同样的快乐？想清楚堕落的快乐对你来说意味着什么。远离堕落的快乐，你的钱包和你的精神都会充实起来。

无论大事小事，生活的方方面面中都有简单的快乐。不要让任何快乐与你擦肩而过。欣赏生活中的每一件事，无论是好事还是坏事。你有能力变得愉悦。挑战自己的思维定势，尽情享受生活中的简单乐趣。

小贴士

●从最平淡的事情中获取简单的乐趣，这会带给你精彩快乐的人生。

●学会处理你的西西弗斯任务，将无休止的重复变为愉快的体验。

●养成积极的生活态度是关键所在，要有一点儿幽默感。

●激活你的感官，从生活中获取最大的快乐。

●放慢速度，不要匆匆忙忙地过日子。协调一致，活在当下，顺其自然。

1. 西西弗斯是希腊神话中的人物，是科林斯的建立者和国王。他触犯了众神，诸神为了惩罚西西弗斯，要求他把一块巨石推上山顶，而由于那巨石太重了，每上山顶就又滚下山去，于是他就不断重复、永无止境地做这件事。西西弗斯的生命就在这样一件无效又无望的劳作当中慢慢消耗殆尽。——译者注
2. 爱默生，美国散文作家、思想家、诗人、演说家，是确立美国文化精神的代表人物。——译者注

第19章

品质至上

和优雅之家住在一起，彻底改变了我对生活品质的看法。生活品质不仅指衣服、家具与食物的品质，也指思想、感情与理智的品质。法式生活方式从许多方面都能促进生活品质的提高。

优雅夫妇就是卓越的典范。他们衣着考究，外貌不俗，房间装潢独具品位，食物精致，谈吐优雅，生活品质极高……他们过着一种理想的生活。

优雅之家认为他们理应过有品质的生活，他们的所作所为也无不在追求品质。他们与他们的生活水乳交融，真心喜欢自己的生活状态。如果他们对生活有什么不满，我一定能看得出来，和这家人在同一屋檐下生活了那么久，他们对生活的感受已很难向我隐瞒。

一旦你想要过有品质的生活，你就会对生活的各个方面有全新的要求。你会更加仔细地挑选你要吃的食物、你要穿的衣服的布料，会考虑该如何支配你的时间。你不再会纵情大吃快餐，不再会因为廉价

促销就匆忙去购买劣质的衣服，不再会在电视机前消磨几个小时，让精彩的人生就这么溜走。

优雅之家对生活品质的追求很值得学习。而且，你接下来会发现，这样的生活方式对我们来说，并非遥不可及。

美食

尽尝美酒佳馔是人生的一大享受。要变成美食的行家，寻找身边品质最佳的食物。其实，品质最好的食物并不见得昂贵。后来我住在圣莫妮卡的时候，决定经常去附近的农贸市场，这里的食物赏心悦目，品种繁多，世界驰名。去农贸市场采购食物成了我每日生活中的重要部分，这也许是因为我觉得在巴黎和法国南部时错过了那么多富有特色且分外迷人的户外食品市场。

我第一次去圣莫妮卡的农贸市场时，买了一些复古番茄[注]、一盒草莓、一些西葫芦、一把球芽甘蓝。这些都挺便宜。回家后我把一个大的复古番茄切成薄片，精心摆在餐碟里，再在上面洒上一点儿海盐。我和丈夫烹制了这小小的美味，惊奇地发现番茄居然能如此可口、如此诱人。我们早已习惯了超市里那些贫乏无味的食物，以至于忘却了番茄本来的味道。草莓也是如此，不用放糖之后才食用，它本来就香甜无比。我丈夫品尝了几颗草莓后（草莓其实并不是他的最爱），感慨地说，从他小时候在英格兰老家发现草莓的美味后，就再也没有尝过如此甜美的草莓。

如果训练你的味蕾，只品尝你能获取的最好的美食，你就不会对那些品质不佳的食物再青眼相待，你对快餐便当的兴趣就会烟消云散。这可能需要一些时间，但就此之后，你就不会再迷恋过去你很喜欢的那些经过加工处理、打包的低品质食物，你会有更明智的选择：

去餐厅点菜。做一个美食家或烹饪行家相当有趣，爱好美食，终生受益。

不过，爱好美食绝不意味着吹毛求疵。不论是在餐厅里还是在朋友的聚会上，你可不要对摆在面前的品质不是很好的食物嗤之以鼻。在食物面前，要态度优雅、满怀感激。毕竟，你可不想成为别人眼中自命不凡的角色，对食物吹毛求疵的态度会让朋友们不愉快的。

华服

要做衣物面料和制衣技术的行家。虽然一件精美的衣服会让你花费更多，但它能穿更长时间，能让你看起来仪表堂堂。

一旦你养成了使用迷你衣橱放置衣服的习惯，你就不会再购买任何品质不好的衣服，不会将那些劣质衣服放入你的衣柜了。这就好似你已经习惯了吃熔岩巧克力蛋糕，便不会去路边摊吃没营养的快餐了。质量不佳的衣服已经不再合乎你的标准了。

明智消费

我们很幸运地生活在互联网时代。上网查询能帮助我们做出明智的抉择。在这样的情况下，实在是没有理由不去购买品质上佳的产品。浏览网上的评论、评分、博客和网页，我们的每一笔采购都可以做到明智合理。从长远来看，这样做既能省钱，也能避免我们恶性购物。

当我和丈夫要为孩子的出生做好准备时，我突然意识到，需要买许多我并不了解的婴儿用品：儿童床、婴儿摇篮、尿布、高脚椅（这

个单子可以一直列下去）。我希望每一件东西都是我能买到的质量最好的。有了互联网，我就不用去商场费心挑选，不用冒险猜测哪一件是最适合小孩用的，我上网浏览了一些文章和评论，做出了选择，我很高兴后来买到的这些婴儿用品都很不错。这样做还省了不少钱。要知道，婴儿用品是那么的贵！所以，第一时间上网查询是最好的办法，可以帮你省掉不必要的花费。

做一个明智的消费者，不仅仅要知道育婴网站上哪一款儿童床评分最高，也要了解产品引发的道德与环境问题。在购买肉类、家禽、鱼类、鸡蛋等东西时，知道这些动物是如何饲养的，食物是如何生产的，相当重要。只有越来越多的人只吃有机的、源于自然放养的、不含激素的肉类和乳制品，这样的产品才会更多地出现，满足我们的需求。

要做明智的消费者，还需要关注为你制造食品的厂家。要了解他们在日常生产时是否对环境无害。对厂家的关注可以让食品生产者为了获取消费者的青睐而越来越规范。

品质体验

你应该尽力让生命中的每一个体验都妙不可言。你只需要下定决心，作出决定。在上一章中我们讨论了如何从平凡生活的琐碎小事中获得简简单单的快乐，如何让你的人生更富有，让你的生活更充实。从琐碎小事中获得快乐只是一种技巧，总的来说，要过高品质的生活，最重要的是以积极乐观的良好心态来面对生活。

如果有什么事让你倍感压力，就发挥你的主观能动性，以积极的态度应对。远离朋友圈里那些充满负面情绪的人。宝贵的人生不能陷在他们的悲剧的泥潭当中。当然，在朋友家人身处困境的时候，要在

旁边支持他们，就像你希望他们对你的那样，但是要谨慎对待那些始终在困境中无法自拔的人。他们那根深蒂固的负面情绪会影响你的生活。如果你有过负面或不好的人生经历，试着看能不能从中学到什么，吸取一些经验与教训。

在任何情况下，都要保持趣味和欢乐，都要秉持爱心。无论你日后经历好事还是坏事，积极乐观的人生态度都能让你感受到高品质生活的魅力。

时光的品质

和家人在一起的时候，要让它成为宝贵时光。一家人聚在一起，坐在餐桌前，可能是一天中最美妙的时光。重要的是，此刻的时光是一种高品质的享受。电视关掉了，手机都调为静音，电脑设置为睡眠模式。桌前爱意浓郁，饭菜营养丰富、精心摆布，彼此的谈话里充满柔情蜜意，这难道不是一天中最好的时刻吗？亲人们充满爱意的微笑是世界上最美好的表情。所以，多想办法，多花时间，和家人共度愉快时光吧。

我们经常对陌生人和客人礼数周到，做到最好，却常常在家人面前略脱形迹，粗枝大叶。其实，更应该对亲人展现你最好的一面，让他们知道，你每天都深爱着他们。要互相尊敬，友好相处。优雅夫妇和他们的孩子便是如此，这让我印象极为深刻。他们的孩子非常尊敬父母，关系极为融洽，孩子会来定期看望父母。这或许和优雅太太那绝妙的厨艺有很大关系，却绝不仅仅如此。优雅之家里总是爱意弥漫。孩子们喜欢来看父母，因为他们知道和父母在一起的时光是那么让人愉快。

成为日常鉴赏家

2008年，我开始在我的博客“日常鉴赏家”上探讨将要在本书里论及的话题。所谓“日常鉴赏家”，是指那种要在每一日、每一刻都享受高品质生活的人，是那种彻头彻尾懂得欣赏生活的人。在写这些博客之前很久，要成为日常鉴赏家的念头就已经出现在我脑海里，甚至在去巴黎与优雅之家同住之前就有过……

我在前面曾提到，在我18岁的时候，我和父母一起在法国南部的蔚蓝海岸住过六个星期。我父亲是位大学教授，他去法国为一个家庭富裕的学生做暑期导师，这个学生家里有一艘游艇，停靠在戛纳港。戛纳给了我对欧洲的第一印象，你在法国南部若有朋友，他们便会异口同声地告诉你：戛纳是极为迷人的一个地方。

当然，18岁的人很容易受外界的影响，这个富裕的海滨小镇的人们的生活方式给我留下了很深的印象。人们每天都会精心修饰，夜幕降临之后，他们更是盛装打扮。在这里，所有人都彬彬有礼，餐桌礼仪、街头礼仪样样周全，而且人们会叫我（一个18岁的女孩子）“女士”，这多让人高兴！我开始注意到当地人的一些习惯，如饭前大家会饮用开胃酒，下午休息时人们会聚在咖啡馆里畅饮浓咖啡。

我观察着他们的生活，无论我在咖啡馆里还是在海滨大道漫步，无论我是躺在宾馆的游泳池旁，还是在海边餐馆吃午饭，或者和母亲一起在商场购物，他们的生活都在吸引着我……这个富裕小镇的居民似乎每时每刻都充满了欢乐。他们的生活真是有趣！

我半是飘飘然，半是若有所悟地度过了这六个星期。直到我后来回到加州，我才真正体会到戛纳小镇的精彩。小镇居民那让人艳羡的生活方式是多么美妙啊。在法国的时候，我们还在摩纳哥和圣特洛佩一日游。是的，这些地方的富裕程度让我惊叹，更具魅力的是法式生

活方式。法国人总是穿戴整齐，精心打扮，鞋子擦得锃亮，模样修饰得很好。他们的生活充满乐趣。对于他们，我想了解得更多，体验到更多，于是，六星期的假期结束之后，我立刻制定了一个计划：在大学里学习法语，便于日后再次前往法国。我想要去巴黎，法国的首都，世界上高品质生活的源泉。我希望我能像我看到的法国人一样，成为日常生活鉴赏家，过高品质的生活。这个念头从此便深深烙印在我的脑海里……

小贴士

●决定过高品质的生活，接受优雅的生活方式。

●谨慎地选择食物、衣服和支配时间的方式。

●成为美食方面的行家里手。

●成为明智的消费者，在购物之前阅读相关评论，了解商品以及厂家。

●有良好的生活态度，富有幽默感，让你的每一天都享受高品质生活。

●常和家人朋友在一起，共享美好的时光。

1. 复古番茄是最传统品种的番茄，其长相丑陋，表面凹凸不平，形状也不统一，颜色和味道都不相同，但是肉嫩汁多，皮肤也薄，有着一股原始的香甜味。——译者注

第20章

充满热情的人生

我从巴黎学到了很多，其中最重要的一点是对生活要充满热情。生活里的每一个细节都能与众不同，只要你对生活的热情不减，你便打开了精彩生活的大门。充满了笑声、友情、艺术、智慧与热情的生活自然是与众不同的。要让你自己的每一天都精彩起来。每一天你起床之后，都会面临这样的选择：是和以前一样按部就班地无趣生活，还是满怀激情、开创未来？这样的抉择常常会出现在我们的人生当中。无论你将遭遇什么，无论是好是坏，在任何情况下，对生活的热情都不能消退。

我在巴黎的时候，生活里常常充满了热情。我随时准备接受生活的每一点馈赠，每一种享受。我从最简单的小事中也能获得最大的乐趣：在优雅之家吃完可口的晚宴后，在电唱机旁听一曲肖邦时，在波西米亚夫人那里享用一片美味的软巧克力蛋糕，在杜乐丽花园[注]里读一卷妙笔生花的诗篇……巴黎的生活让人心旷神怡，充满了热情的享乐。

自然，我初到巴黎时，日子还没有如此快活。刚来法国时，我只希望一切都能顺利，别出什么岔子。在外国居住，特别是那里的语言与你的母语大不相同时，人需要时间适应。我远离家庭，远离心爱的故土——随性且舒适的南加州，自然有些水土不服。加之我天性害羞，开始时只敢与几位常常来往的朋友一起相处，如波西米亚夫人、索邦大学的同学、美国大学的同学，自然，还有住在巴黎十六区的优雅之家一家人。慢慢地，我开始探索巴黎这座城市，不过还是会和最亲近的朋友一起，手里常常会攥着地图，按图索骥。

随着时间推移，我对周围环境渐渐了如指掌，法语也变得相当流畅，我终于开始在这座城市里自由呼吸，我终于知道该怎么做了。我经常独自出门，在奥赛博物馆或香榭丽舍大街度过一个下午。我会一个人舒舒服服地坐在林荫大道边的咖啡馆里，我知道，没有人会来烦我，而我却可以观察周围人们的故事。那一刻，我觉得我像一个真正的巴黎人一样，学会了享受人生。

我在巴黎待了一个月之后，有一天晚上，被一些新认识的朋友邀请去一家夜店玩。之前我从来没有在晚上玩得很晚，因为我不想给优雅太太留下我是个“聚会狂人”的印象。不过这次聚会时机刚好。我穿上了一件闪闪发亮的金色无袖上衣，配上黑色西裤和高跟鞋，搭乘地铁来到巴黎市中心，和朋友们见面，我们一起去吃了晚餐。这之后，大家便赶往那家叫作“莱班”的夜店。

喝得醉醺醺的（吃饭的时候还洒了一些出来），我们溜进了夜店。巴黎人把里面挤得满满当当，所有人都在跳舞。我站到了一个小舞台上，这样我在跳舞的时候，可以看到下面所有的狂欢者。我兴奋地连跳了三小时。我在这样的夜生活里如鱼得水。这是我生命中最难忘的一夜，因为这是我第一次真正放纵自己，肆意狂欢。

那天晚上，我把所有的烦恼都置之脑后。小的烦恼，例如：我当晚要回优雅之家，能赶上末班地铁吗？（没赶上。）我能在学期末通

过必修的法语语法考试吗？（我考过了。）大的烦恼，例如：以后离开巴黎了，我应该做什么？我的人生会向哪个方向迈进？我是否还会有这般幸福的时刻？

如今我年岁渐长，仍然在思考与回答这些问题。现在在丈夫和女儿面前，我发现自己像是家里的优雅太太——在巴黎居住期间，我从她身上学到了很多。我希望能和女儿分享我从优雅太太那里学来的宝贵经验，如果只能告诉女儿最重要的经验，我会劝她充满热情地生活。生活中的很多事情其实并不重要（无论是平凡的小事还是非凡的大事），重要的是我们如何去做事。活在当下，时刻准备，快乐的生活就一定不遥远。

埃克哈特·托利[注]，这位当代哲学家说："你做什么是次要的，怎样做才是首要的。"虽然埃克哈特·托利不是法国人，但他的哲学思想如此切合法国的文化。重要的是，对所做的事情满怀热情，特别是当你在做一些平凡琐碎的事情时，热情能让你做得更好。

我希望每一个读这本书的人都能充满热情地生活——生命中充满了爱、艺术与音乐。我希望每一个人都能审视自己的人生，赞叹生活的美好，没有一刻光阴被轻易浪费。

浑浑噩噩地过日子再容易不过了。我们许多人都这样过了一辈子……在不知不觉中生命流逝了，没有激活我们的感官，没有投入感情，没有真正地活过。

我现在还记得，我来到巴黎的第一天，站在优雅之家的门口，不知道接下来应该如何去做。我年轻的生命中跳跃着想要改变命运的渴望，在一个美丽的国家、在陌生的人群中，开始一段前所未有的历险。优雅之家像传统小说里描写的那样，深深地吸引着我——豪华的宴席、美丽的住宅，真是让人难以忘怀的地方。

我在这里还结交了其他朋友，如波西米亚夫人和她的艺术家同伴们，他们的聚会总是充满了激情和酒浆。

寒冷的天气，漫步在巴黎这座美丽的城市，想象着未来的日子，如此让人心满意足。穿越城市，坐地铁去上课；走在香榭丽舍大街上，周围尽是优雅的人……

有那么多让人感怀的时刻要和你细细分享：当我第一次听到卢浮宫午夜四重奏乐团的演奏时的那种喜出望外，当我第一次在奥赛博物馆看到莫奈的画作时的感受，每晚一片卡门贝干酪——“国王的奶酪”……

我时常一闭上眼睛，眼前就会浮现出第一次站在优雅之家家门口的情形，我紧张得发狂，但人生的无数可能都在那刻慢慢地绽放。

于是，我走上前去，优雅之家的大门向我敞开，我全新的人生就此开始……

---

1. 杜乐丽花园位于巴黎卢浮宫和协和广场之间，依傍塞纳河。——译者注
2. 埃克哈特·托利（Eckhart Tolle），德国当代哲学家。代表作有《当下的力量》、《新世界：灵性的觉醒》等。——译者注

参考

化妆品

Arbordoun: www.arbordoun.com

Brazilian Peel: www.brazilianpeel.com

Clarisonic: www.sephora.com

Claus Porto: www.clausporto.com

Dermalogica: www.dermalogica.com

Diptyque: www.diptyqueparis.com

Éminence: www.eminenceorganics.com

Epicuren: www.epicuren.com

L’Occitane: www.loccitane.com

Paula’s Choice: www.paulaschoice.com

Roger & Gallet: www.roger-gallet.com

Sibu Beauty: www.sibubeauty.com

Skindinävia: www.skindinavia.com

书籍

让·伯努瓦·纳多、朱莉·巴洛：《六千万法国人不可能错》

阿兰·瓦特：《90天学会写小说》

亚历山大·麦考尔·史密斯：《丢失的感情艺术》

时尚

A.P.C: www.apc.fr

BCBG Max Azria: www.bcbg.com

Diane von Furstenberg: www.dvf.com

Ferragamo: www.ferragamo.com

James Perse: www.jamesperse.com

J Brand: www.jbrandjeans.com

J.Crew: www.jcrew.com

London Sole: www.londonsole.com

Nanette Lepore: www.nanettelepore.com

Rebecca Taylor: www.rebeccataylor.com

Velvet: www.velvet-tees.com

Vince: www.vince.com

电影

让-皮埃尔·热内：《天使爱美丽》

伊利亚纳·卢里奇：《我不反对》

安妮·玛丽·艾蒂安：《如果它是他》

艾曼纽勒·莫雷：《吻下来，豁出去》

音乐

马友友：《大提琴之声》

旧金山萨克斯管四重奏：《城市的尾巴》

西德尼·波切特：《小花》

法国晚宴聚会：iTunes上的精华专辑

服务

Petite Spa: www.petitespa.net

Madeline Poole Nails: http://madelinepoolenails.tumblr.com